Mercedes-Benz Certified
Usados Certificados
sodicentro.pt
Oportunidades Imperdíveis na Expofacic!
De 25 de julho a 4 de agosto, visite o stand da Sodicentro na Expofacic e descubra ofertas exclusivas em viaturas usadas Mercedes-Benz. Não perca esta chance única!
Sodicentro

22 DE JULHO DE 2024 SEGUNDA-FEIRA Nº 32.163 DIÁRIO JORNAL REPUBLICANO ÓRGÃO REGIONALISTA DAS BEIRAS HÁ 94 ANOS A INFORMAR 1€

Diário de Coimbra

Fundador Adriano Lucas (1883-1950) | Diretor "in memoriam" Adriano Lucas (1925-2011) | Diretor Adriano Callé Lucas

DOMINGO TRÁGICO NAS ESTRADAS DA REGIÃO

Dois acidentes, um em Penela e outro em Tábua, provocaram a morte de dois automobilistas, no final de uma semana marcada por vários acidentes rodoviários muito graves Página 13

"Foi um dos momentos mais felizes da minha vida"

Concerto de homenagem a Linhares Furtado, em Coimbra, contou com mais de mil pessoas Página 3

Maior Universidade de Verão já arrancou Página 5

INVASÃO DA UCRÂNIA P17

Zelensky espera fim da fase quente da guerra este ano

Concentração motard tem cada vez maior adesão
Coimbra | P5

AAC e Ol. Hospital já têm horários da primeira volta
Liga 3 | P22

Surf adaptado é arma terapêutica no Rovisco Pais
Tocha | P14

Nova licenciatura na Figueira da Foz com 40 vagas
Ensino Superior | P2

Dia Mundial do Cérebro assinala-se hoje
Suplemento Saúde

Portal atualizado pretende ajudar no momento da escolha
Para apoiar o processo de decisão dos estudantes na escolha do seu curso foi atualizado o portal Infocursos (em http://infocursos.pt/), que disponibiliza dados e estatísticas sobre cursos superiores.

Coimbra

Licenciatura na Figueira é a novidade nas vagas a concurso

Ensino Superior Inicia-se hoje a fase de candidaturas à primeira fase do concurso nacional de Acesso ao Ensino Superior Público. Campus da Figueira da Foz deve acolher 40 "caloiros"

São 40 as vagas disponíveis para a Licenciatura em Biologia Marinha que será ministrada pela primeira vez no Campus Universitário da Figueira da Foz. A revelação do número de vagas foi feito pelo Ministério da Educação Ciência e Inovação no âmbito da 1.ª fase do concurso nacional de acesso ao ensino superior público que arranca hoje. Aliás, na região, face à lista das vagas divulgada em abril esta é precisamente a única alteração.

A Licenciatura em Biologia Marinha pertence ao Departamento de Ciências da Vida da Faculdade de Ciências e Tecnologias da UC (FCTUC). Diz a UC, que este «é o curso perfeito para apaixonados pelo oceano e pelos seus ecossistemas, e por isso será acolhido no lugar ideal – perto do mar. A Universidade de Coimbra convida todos a explorarem as novas oportunidades académicas na Figueira da Foz e a fazer parte desta entusiasmante nova etapa da História da UC».

Futuros caloiros têm até 5 de agosto para se candidatarem

As três instituições de Ensino Superior Público em Coimbra disponibilizam assim 5.922 vagas para o ano letivo 2024/2025, um aumento de cerca 120 vagas, em relação ao ano transato. A Universidade de Coimbra tem 3.431 vagas (mais 48 vagas em relação ao ano passado, especialmente devido ao novo curso na Figueira da Foz), o Instituto Politécnico de Coimbra também reforçou o número de vagas e colocou ao dispor mais sete dezenas de vagas, em comparação com o ano passado, passando a ter 2.180 vagas.

Já a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra mantém as 311 vagas do ano passado.

A nível nacional, o concurso é hoje aberto com mais cinco cursos que totalizam 147 vagas face às que já haviam sido anunciadas a 14 de abril. É também o caso de Aveiro que viu entretanto aprovado o Mestrado Integrado em Medicina.

A estas vagas do concurso nacional de acesso somam-se ainda 712 vagas previstas para o concurso local, totalizando assim 55.313 vagas para o regime geral.

As candidaturas podem ser feitas através do sistema online, no sítio da Direção-Geral do Ensino Superior (DGES) na Internet (http://www.dges.gov.pt) até 5 de agosto e as colocações vão ser anunciadas a 25 de agosto.

Veículo ardeu na A1
Uma viatura ligeira ficou destruída na sequência de um incêndio rodoviário, que deflagrou quando o veículo seguia ao quilómetros 181 da A1,sentido norte-sul. O alerta foi dado às 21h00.Não há feridos a registar.

Tributo a "um dos mais notáveis protagonistas do SNS"

Linhares Furtado Concerto de homenagem contou com a presença de mais de mil pessoas

Linhares Furtado descreveu a homenagem como um dos momentos mais felizes da sua vida

Patrícia Isabel Silva

«Foi um dos momentos felizes da minha vida». As palavras de Alexandre Linhares Furtado, pioneiro em Portugal na transplantação de órgãos vitais, não deixam dúvidas de como o cirurgião sentiu a homenagem que lhe foi prestada sábado num concerto especial que lhe foi dedicado junto ao Pavilhão Centro de Portugal no Parque Verde, marcando o início das comemorações dos 55 anos do primeiro transplante de órgãos vitais no nosso país.

«Há pessoas que fazem a diferença pela grandeza de caráter, pela capacidade de liderança que só lhes advém da generosidade no servir ideais, sonhos que têm como principio e fim de tudo os outros, as pessoas», referiu Emília Martins, presidente da direção da Orquestra Clássica do Centro e membro da comissão organizadora da homenagem, que se prolongará ao longo de um ano, até 2025.

Importa «reconhecer os nossos melhores», salientou, dando nota de que foram mais de mil as pessoas que fizeram questão de se associar ao momento.

Uma delas foi a ministra da Saúde, Ana Paula Martins, que definiu Linhares Furtado como «um dos príncipes da medicina portuguesa».

Ana Paula Martins destacou também a generosidade de Linhares Furtado e como a expressa através da arte

«O professor Linhares Furtado percorreu uma longa e frutuosa carreira de médico e de universitário. Honrou as especialidades a que se dedicou, exerceu a sua atividade clínica ao mais alto nível, palmilhou com destaque todos os graus da carreira hospitalar e universitária, demonstrou empenho invulgar na defesa dos melhores valores da Medicina e guindou-se aos patamares mais elevados do prestígio profissional e académico», adiantou a governante, destacando que, ao mesmo tempo, falamos de «um homem generoso, que através da cultura e da arte, transfere para quem o conhece, as suas maiores qualidades de musicólogo e através da pintura, as qualidades humanas da sua vida familiar e profissional».

Mais. «É um médico de Coimbra, mas um investigador do mundo; é um património do SNS e um dos seus mais notáveis protagonistas», referiu.

Com a Orquestra Clássica do Centro estiveram em palco como solistas convidados Helena Barros e Marcelo Alexandre, para além do Coro dos Antigos Orfeonistas da Universidade de Coimbra; Coro de Pais e Encarregados de Educação da EACMC; Choral Poliphonico de Coimbra e o Coro do Conservatório Regional de Coimbra.

O presidente do município, José Manuel Silva, o bastonário das Ordem dos Médicos, Carlos Cortes, ou Alexandre Lourenço, presidente da ULS de Coimbra, foram alguns dos presentes.

Colisão entre dois motociclos e autocaravana fez dois feridos

Acidente ocorreu na Estrada Nacional 111

SÃO SILVESTRE Uma colisão entre dois motociclos e uma autocaravana, na Estrada Nacional 111, em São Silvestre, a poucos quilómetros do local onde decorreu a concentração motard Milhafres do Campone, causou, ao início da noite de ontem, dois feridos considerados graves, informaram os Bombeiros Voluntários de Coimbra e o Comando Sub-Regional de Emergência e Proteção Civil de Coimbra.

O alerta foi dado às 20h38 e para o local foram mobilizadas duas VMER (Viaturas Médicas de Emergência e Reanimação) e duas ambulâncias, uma do INEM e outra dos Bombeiros Voluntários de Coimbra.

Segundo informação recolhida no local, os dois motociclistas, cujas idades não foi possível apurar, viriam da concentração motard e seguiriam no sentido Coimbra/Figueira da Foz. Por razões desconhecidas despistaram-se e uma das motos foi embater numa autocaravana que seguia em sentido contrário. Assistidos pelas equipas médicas da VMER, os dois condutores dos veículos de duas rodas foram depois transportados aos Hospitais da Universidade de Coimbra em estado considerado grave.

A GNR tomou conta da ocorrência.

Mortards Milhafres do Campone com concentração cada vez maior

17.ª edição Grupo Motard de São João do Campo quer crescer, mas com "humildade" e de "forma sustentada". O convívio, num espaço que impressionou visitantes, atraiu mais de mil pessoas

O que começou com um pequeno grupo "familiar", uma "brincadeira" com cinco, seis pessoas amigas, está a tornar-se um caso sério nas concentrações motards do país, com "epicentro" em São João do Campo, em Coimbra. A XVII edição da Concentração do Grupo Motard dos Milhafres do Campone superou «as expectativas» e, ontem, último dos três dias de convívio, já se contavam mais de mil participantes, número da anterior edição.

Estiveram presentes em São João do Campo 136 clubes motards, de todo o país e ingleses

«Há muita afluência», diria Messias Vagueiro, perto da hora de almoço de ontem, numa altura em que os participantes estavam a efetuar um passeio de moto pela região, com passagem por Cantanhede. Ao enaltecer o «espírito motard» vivido no choupalinho da Mata da Geria, o presidente da associação Milhafres do Campone assinalou a presença de 136 clubes motards, de todo o país e estrangeiros, nomeadamente ingleses.

Com uma organização que envolveu cerca de uma centena de pessoas, a XVII edição terminou ontem depois de dias de convívio, entrega de prémios e lembranças, atuações musicais ou acrobacias, além de exposições e uma forte componente gastronómica.

«Amanhã [hoje] começa a preparação logística da próxima edição, diria, dando uma ideia do muito trabalho que envolve a participação ativa dos atuais 22 membros do grupo.

O espaço que ocupam, que permite uma zona de campismo e tem uma grande margem de crescimento, é da Agência Portuguesa do Ambiente (protocolado com a Junta de Freguesia de São João do Campo), e já tem muito dos Milhafres, que começaram ali «do zero».

São eles que cuidam, limpam (está aberto a turismo de autocaravanismo, por exemplo, ao longo do ano), preservam e plantam árvores.

Há quem fique «impressionado com o espaço», comentam Messias Vagueiro e Filipe Almeida, também da Direção da associação sem fins lucrativos, deixando perceber a vontade de crescimento dos encontros, mas com «humildade» e «de forma sustentada». Para já, cimentam o tal espírito de confraternização, mas sem perderem de vista que podem dinamizar ainda mais a freguesia e fomentar o turismo na região.

Bruno Relva, "Doutor e os Aflitos", dj's "CAT + Kota", "Pedra & Cal", "69 Graus" e "Bad Monkeyz" foram, entre outros, bandas e artistas que atuaram nesta edição, que contou um slide e ontem, na despedida, freestyle e atuação do Arrepiado (piloto acrobata).

Espaço com zona de campismo tem merecido elogios dos visitantes. Há margem para crescimento

Ambiente familiar é uma marca do convívio

Almoço de ontem juntou centenas de pessoas

Inspeção ou não de motos?

A questão da inspeção obrigatória de motociclos, à semelhança dos automóveis é uma questão que, volta e meia, é assunto de discussão em Portugal. Filipe Almeida, dos Milhafres dos Campone, esteve emigrado na Suíça, país que aplica a inspeção obrigatória de motos. É favorável, há circulação de motociclos sem condições, mas, ressalva, também compreende a resistência de muitos, porque algumas motos são antigas, já não há peças ou são peças adaptadas, o que poderia levar a chumbo nas inspeções.

Numa altura em se sucedem concentrações motards, e também, infelizmente, acidentes mortais com motociclistas (em três dias da última semana morreram três jovens de Coimbra), Filipe e Messias aconselham que se evitem excessos, nomeadamente de consumo de álcool (no convívio bateram-se recordes de venda de cerveja sem álcool, o que consideram indicador de uma boa mudança de mentalidades), o uso de capacete e evitar brincadeiras com motos que possam ser perigosas.

Na estrada, «todo o cuidado é pouco» e culpa-se muito o motociclista, quando por vezes são os condutores de automóveis a transgredir e a fazer asneiras, observam, aconselhando também moderação na velocidade.

Universidade de Verão é oportunidade para tirar dúvidas e definir escolhas

Academia Até sexta-feira, mais de 530 alunos do ensino secundário vivem a experiência do que é ser estudante da Universidade de Coimbra, naquela que é "a maior" edição da Universidade de Verão

Patrícia Isabel Silva

Tem hoje início a 1.ª fase de candidaturas do Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior e, para muitos estudantes, a escolha de que curso seguir ainda não está definida. A participação na Universidade de Verão, que decorre até ao final da semana na Universidade de Coimbra, pode ser a ajuda que faltava.

Francisca Lopes vem de Alvaiázere e entrou na opção de Design e Multimédia, uma das 24 áreas do saber à disposição dos jovens, que, por estes dias, vão descobrir como é ser estudante da UC, com aulas logo pela manhã.

Mais "inclinada" para a Contabilidade, a futura caloira está «na dúvida» e acredita que a experiência desta semana naquela que é a maior edição da Universidade de Verão, com a participação de mais de 530 estudantes do ensino secundário, vai ser a oportunidade para esclarecer.

Antes da sessão de boas-vindas, que decorreu ao final da tarde no auditório da Reitoria da UC, Alexandre, de Leiria, também prestes a candidatar-se, contou que vai passar a semana em contacto com a área de Economia.

«Tenho de considerar bastantes opções. Estou a pensar algo mais à volta de Direito ou Administração e escolhi Economia para ver se alargava um pouco os horizontes», adiantou ao Diário de Coimbra.

Ainda com um ano para decidir o que seguir, Patrícia Martins, do Barreiro, está na Universidade de Verão na área do Design Multimédia, numa altura em que Arquitetura também pode ser uma opção para o futuro.

Com «expetativas muito altas» para esta semana, Patrícia Marques não tem dúvidas de que vai viver «experiências diferentes» nesta semana como "universitária".

É na área de Economia que Salvador Pinto, de Lisboa, se vai movimentar por estes dias. "De olho" também em Gestão, o jovem, que passou para o 12.º ano, chega com vontade de tirar o máximo de partido desta Universidade de Verão e não descarta a possibilidade de, no momento da candidatura ao ensino superior, colocar Coimbra como opção.

Já a conimbricense Bianca Fonseca não tem, para já, áreas de eleição. «Não sei o que quero», disse, sem problema, mas com a esperança nas "luzes" que vai levar da Universidade de Coimbra.

Para entrar nesta universidade, os alunos passaram por um processo idêntico ao do concurso nacional de acesso. Ou seja, no processo de candidatura, colocaram várias opções e o critério de seleção é de acordo com as médias mais elevadas, explicou Maria Miguel Ferreira, das Relações Externas da Associação Académica de Coimbra.

Presente na sessão de boas-vindas aos mais de 530 estudantes, Renato Daniel, presidente da Direção-geral da AAC, destacou precisamente, o facto desta ser «a maior edição de sempre da Universidade de Verão». Aos estudantes falou de uma academia «ímpar e diferenciadora», de onde se sai com dois diplomas: o da formação académica e o da «formação cívica e de valores».

Amílcar Falcão, reitor da Universidade de Coimbra, destacou a oportunidade que os estudantes do ensino secundários, provenientes de vários pontos do país, têm «de ver como é a universidade por dentro».

Universidade de Verão começou ontem com sessão de boas-vindas

Para entrar na Universidade de Verão, alunos passaram por processo idêntico ao das candidaturas ao ensino superior

Aulas logo pela manhã nas faculdades

Para os 532 alunos da Universidade de Verão, o dia começa com aulas nas faculdades, sendo a tarde dedicada a um peddy paper e mostra de secções culturais e desportivas da AAC.
Do programa de amanhã e quarta-feira há diversos workshops e, no Congresso Junior de quinta-feira, os participantes apresentam os conhecimentos adquiridos.

GANHE CONVITES SEM SORTEIO
Diário de Coimbra
www.diariocoimbra.pt

9 DC - 1 CONVITE
Quiosque: Diário de Coimbra - Rua Adriano Lucas

9 DC - 1 CONVITE
Quiosque: Diário de Coimbra - Rua Adriano Lucas

12 DC = 1 CONVITE
COIMBRA ETERNA
Cuca Roseta & Cordis
Anfiteatro Colina de Camões
25 julho
21H30
20€
VALOR DA OFERTA
Quiosque: Diário de Coimbra - Rua Adriano Lucas

5 DC = 1 CONVITE
Quiosque: Diário de Coimbra - Rua Adriano Lucas

Todas estas ações estão limitadas ao stock existente e são válidas para jornais do dia de hoje, adquiridos nos quiosques aderentes. Promoções não acumuláveis entre si.

INFORMAÇÕES: 910 934 467
(chamada para a rede móvel nacional)

NECROLOGIA

Funerais

COIMBRA

Eduardo Duarte da Guia faleceu aos 78 anos. Divorciado, era natural de Coimbra, onde residia. O funeral realiza-se hoje, às 14h30, da capela nova da Igreja de São José o cemitério de Santo António dos Olivais.
- **Trata a Agência Funerária Borralho.**

José da Cruz Venceslau faleceu aos 92 anos. Viúvo de Maria Eulália Gonçalves dos Santos, residia na Pedrulha. O funeral realiza-se hoje, às 15h00, da Igreja da Pedrulha para o cemitério local. Trata Grupo Funerário Brasfemes e Nova Caldeira

José Luís Costa faleceu aos 79 anos. Casado com Maria da Conceição Ribeiro Carnim, era natural de Antuzede, onde residia. O funeral realiza-se hoje, às 18h00, da Igreja Matriz de Antuzede para o cemitério local.
- **Trata a Agência Funerária JBarroca.**

José Ribeiro Coelho (ex-presidente da Junta de Freguesia de Antuzede) faleceu aos 82 anos. Casado com Sílvia Pratas Pinto, era natural de Antuzede e residia na Cidreira. O funeral realiza-se hoje, às 16h30, da Capela de Santo António, na Cidreira, para o cemitério do Senhor do Outeiro.
- **Trata a Agência Funerária JBarroca.**

Maria Isabel de Almeida Ramos faleceu aos 100 anos. Viúva de Emídio Álvaro Araújo Matos, era natural de Santa Clara e residia no Bairro Norton de Matos. O funeral realiza-se hoje, às 15h45 no Crematório Municipal de Coimbra, em Taveiro.
- **Trata a Agência A Funerária de Coimbra.**

Raul Coutinho Melo faleceu aos 69 anos. Casado com Maria Alexandrina Pereira Sousa Melo, era natural de Ribeira de Fradese residia em Valongo, Antanhol. O funeral realiza-se hoje, às 12h00, da capela mortuária de Ribeira de Frades para o cemitério local.
- **Trata a Agência Funerária JBarroca.**

FIGUEIRA DA FOZ

Daniel Fernando do Amaral Branco, residente em Feteira de Cima - Vila Verde, faleceu aos 77 anos. O funeral realiza-se amanhã, terça-feira, às11h00, da Capela de Lares para o cemitério local.
Trata a Funerária Oliveira – Figueira da Foz.

Encarnação de Jesus faleceu aos 91 anos. Residia em Buarcos. O funeral realiza-se hoje, às 11h00, da Igreja da Misericórdia de Buarcos para o cemitério local.
Trata a Agência Funerária Oliveira - Figueira da Foz.

José da Mota Duarte faleceu aos 95 anos. Viúvo de Maria de Lurdes de Sousa Borges Duarte, residia em Vais, Buarcos. O corpo encontra-se no Centro Funerário Oliveira, a partir das 9h30 de hoje, com cerimónias fúnebres no mesmo local, às 15h00, seguindo depois para o cemitério Oriental.
Trata a Agência Funerária Oliveira - Figueira da Foz.

MEALHADA

António José Ferreira de Almeida faleceu aos 53 anos. Casado com Fernanda Maria Gonçalves Duarte, residia na Pampilhosa do Botão, Mealhada. O funeral realiza-se às 16h00, da Igreja da Pampilhosa para o cemitério local.
- **Trata a Agência Funerária Reis Silva & Santos.**

Jorge Manuel Abreu Nogueira faleceu aos 60 anos. Casado com Eugénia Maria Santos Morais Nogueira, era natural de Valongo, Vacariça, e residia no Luso. O funeral realiza-se hoje, às 10h00, da Igreja do Luso para o cemitério local.
- **Trata a Agência Funerária Carreira.**

Maria Armanda Ferreira Gonçalves faleceu aos 91 anos. Viúva de António Duarte Simões, era natural de Casal Comba, Mealhada, onde residia. O funeral realiza-hoje, às 17h00, da Igreja de Casal Comba para o cemitério local.
Trata a Agência Funerária António Boiça & Filhos.

MIRA

Etelvina Marques Maltez faleceu aos 86 anos. Viúva de João Maria Rodrigues Estevão, residia em Lagoa, Mira. O funeral realiza-se hoje, às 16h30, da Igreja Matriz de Mira para o cemitério local. Trata a Agência Funerária Cúcio Colaço.

Maria Celeste dos Santos faleceu aos 88 anos. Viúva de Mário Marques Ribeiro, residia em Lagoa, Mira. O funeral realiza-se hoje, às 11h30, da Igreja Matriz de Mira para o cemitério local. Trata a Agência Funerária Cúcio Colaço.

MIRANDA DO CORVO

Arlinda Paiva Lopes Correia faleceu aos 58 anos. Casada com José António Rodrigues Correia, era natural de Rio de Vide, Semide, onde residia, na localidade de Gaiate. O funeral realiza-se hoje, às 17h30, da capela de Gaiate para as cerimónias religiosas na Igreja de Semide, seguindo depois para o cemitério local. Trata a Agência Funerária Mirandense Paulo & Ana.

Maria de Lurdes Rafael Alves faleceu aos 87 anos. Viúva, era natural de Miranda do Corvo, onde residia. O funeral realiza-se hoje, às 10h00, saindo da capela de Nossa Senhora da Boa Morte para cerimónias religiosas na Igreja Matriz de Miranda do Corvo, seguindo depois para o cemitério local. Trata a Agência Funerária Barreto.

MONTEMOR-O VELHO

Gil Gomes da Cruz faleceu aos 89 anos. Residia em Arazede, Montemor-o-Velho. O funeral realiza-se hoje, às 17h00, da Igreja Paroquial de Arazede para o cemitério local. Trata a Agência Funerária Toxa - Tocha.

FUNERÁRIA CASALEIRO, LDA.

†

Maria Odete Branquinho Coroado

Missa de 7.º Dia e Agradecimento

Seu Marido Alfredo Freitas Coroado, Filhos, Noras e Netos participam a todas as pessoas da sua relação e amizade que mandam celebrar, terça-feira, dia 23 de julho, pelas 19h00, na Igreja de S. José, a missa de 7.º Dia, sufragando a alma da sua muito Querida e Saudosa Esposa, Mãe, Sogra e Avó.
Agradecem muito reconhecidamente a todas pessoas que se dignarem assistir a este piedoso acto.

Coimbra, 22 de julho de 2024

RUA DO CARABOIO, Nº 32, S. MARTINHO DO BISPO, COIMBRA
Telm: 966 887 572 | 965 705 514 | 916 279 206

A. FUNERÁRIA DE COIMBRA, LDA

†

D. Maria Isabel de Almeida Ramos

Faleceu

Olga Furtado, seus filhos e netos; e demais família, participam a todas as pessoas das suas relações e amizade o seu falecimento.

O seu funeral realiza-se hoje segunda-feira dia 22, às 15:45 horas no Crematório Municipal de Coimbra, após a Celebração da Palavra.

Coimbra, 22 de julho de 2024

RUA DE SARAGOÇA, 85 C ☎ 239 824 479 | 917 226 023

AGÊNCIA A FUNERÁRIA DE COIMBRA, LDA.
Serviço permanente
239 824 479 - 917 226 023
Funerais – Cremações – Trasladações
Rua de Saragoça, n.º 85 C – 3000-380 COIMBRA
www.funerariadecoimbra.pt e-mail: geral@funerariadecoimbra.pt

Agência Funerária Borralho
Rua Dr. António José de Almeida, N.º 185 - 3000-044 Coimbra
Tel./Fax: 239 820 560 Telem.: 917 601 415/13
E-mail: funeraria-borralho@sapo.pt
Agência Funerária Agostinho, Lda
Rua Dr. Henrique Figueiredo, Lote 7 - 3200-235 Lousã
Tel./Fax: 239 991 469 Telem.: 917 601 413/15 E-mail: funeraria.agostinho1@sapo.pt
ÉTICA * DIGNIDADE * PROFISSIONALISMO

†
O Diário de Coimbra apresenta ***sentidas condolências às Famílias Enlutadas***

PENACOVA

Gabriela Veiga da Fonseca faleceu aos 86 anos. Era natural e residente em Lorvão. O funeral realiza-se hoje, às 11h30, da Igreja do Lorvão para o cemitério local.

Trata a Agência Funerária do Terreiro.

POMBAL

Carlos Manuel da Conceição Marques, residente em Pombal, faleceu com 47 anos. O funeral realiza-se hoje, no cemitério de Pombal, após as cerimónias fúnebres na Igreja matriz local, com início às 15h00.
Trata a Agência Funerária Mário Lopes Alves & Mota.

Conceição Gonçalves de Oliveira faleceu aos 84 anos. Viúva de Manuel Domingues Ferreira, residia em Arroteia, Pombal. O funeral realiza-se hoje, às 14h00, da Igreja Matriz de Pombal para o cemitério local. Trata o grupo funerário Página de Destino.

SOURE

Maria Ferreira Nunes Morais faleceu aos 91 anos. Viúva, residia em Soure. O funeral realiza-se hoje, às 17h00, da Igreja da Misericórdia de Soure para o cemitério local.

Trata a Agência Funerária Lourenço.

AGÊNCIA FUNERÁRIA A NOVA CALDEIRA
DESDE 1940
Empresa recomendada AFC Associado
consulte em www.brasfemes.net
• Cremações • Trasladações
Tratamos da documentação junto das instituições para reembolso de subsídios a que haja direito (gratuito)
Rua Comendador Eduardo Filipe, n.º 202 - RIBEIRA DE FRADES
3045-477 Coimbra, 239 983 252 - 962 033 220 - 967 164 762

CAMPAS • JAZIGOS • ARTE FÚNEBRE
REPARAÇÃO DE CAMPAS
Zona Industrial, Miranda do Corvo
968 602 274 | comercial@novaplaquemar.pt

Câmara repete concurso para substituir iluminação

Executivo Proposta atual reflete os reajustamentos identificados pelo Tribunal Administrativo e Fiscal de Coimbra após disputa judicial do primeiro concurso

A Câmara de Coimbra vai avançar com um novo concurso público para substituir a iluminação pública do concelho, face a disputa judicial no procedimento aberto em 2023, anunciou ontem o município.

O executivo camarário vai votar, hoje, a proposta de abertura de um novo concurso público para a substituição de toda a luminária convencional por tecnologia LED (cerca de 23 mil lâmpadas), que irá permitir uma «poupança de cerca de 70% no consumo elétrico em espaço público», afirmou a autarquia, em nota de imprensa enviada às redações.

Na mesma reunião, será também votada a proposta de não adjudicação do procedimento lançado em 2023, face a uma disputa judicial por uma das empresas concorrentes, que levou o Tribunal Administrativo e Fiscal de Coimbra a considerar que algumas das peças do procedimento lançado pelo município deveriam ser revistas, para eliminar «ilegalidades» identificadas.

Câmara pretende uma poupança energética assinalável

Nos documentos dos serviços municipais associados ao processo, a que a agência Lusa teve acesso, o júri do procedimento deu nota de que não concordava com a decisão do Tribunal Administrativo de Coimbra.

No entanto, face à «imprevisibilidade temporal de nova decisão judicial» que pudesse vir a ser proferida num eventual recurso, o júri do concurso entendeu propor a não adjudicação e o lançamento de um novo concurso com ajustes relacionados com a decisão do tribunal, refere.

O novo concurso, já com os reajustamentos, aplica os mesmos moldes do anterior procedimento, que, aquando da sua votação em 2023, contou com os votos favoráveis da coligação Juntos Somos Coimbra (PSD/CDS/Nós/Cidadãos!/PPM/Aliança/RIR e Volt) e da CDU, e abstenção do PS.

A proposta passa pela celebração de um contrato de concessão com uma empresa de serviços energéticos, que fica responsável pelo investimento (substituição de luminária e implementação de um sistema inteligente de telegestão), recebendo, por seu turno, uma parte da poupança prevista na fatura da luz.

Com uma duração de 15 anos e um mínimo de 20% da poupança garantida a ficar para o município e 80% para a empresa que ganhe o concurso, estima-se que o contrato permita um retorno mínimo à Câmara de Coimbra de 4,6 milhões de euros e um valor máximo a auferir pela empresa contratada de 18,5 milhões de euros (mais IVA).

Quando esta solução foi apresentada em setembro, o diretor do Departamento de Espaço Público, Mobilidade e Trânsito, Santos Costa, salientou que esta solução liberta o município da necessidade de um investimento de oito milhões de euros (seis milhões para a luminária e dois milhões de euros para o sistema de telegestão), para a qual não tem capacidade orçamental.

Centro Intergeracional Mondego lança CER para partilhar excedente de energia

BENEFÍCIOS ECONÓMICOS O Centro Intergeracional Mondego (CIM) – Fundação ADFP lançou com a Cleanwatts, empresa pioneira de Comunidades de Energia Renovável (CER) em Portugal, uma nova CER. As duas entidades desafiam agora os consumidores a se tornarem-se membros deste ecossistema em expansão no país, já que o mesmo apresenta benefícios económicos, sociais e ambientais.

Este avanço no licenciamento das CER significa que estas instalações podem partilhar o excedente de energia produzido com a comunidade local. Perante estes fatores, ambas as entidades vão promover uma sessão de esclarecimento, esta segunda-feira, pelas 15h30, no CIM, em Casas Novas, em S. Martinho do Bispo.

Segundo comunicado de imprensa do CIM, a sessão de esclarecimento visa «dar a conhecer o projeto à população local e, ainda, oferecer um desconto adicional na primeira fatura de eletricidade dos primeiros 30 membros residenciais a aderir».

«Nesta sessão participam Rui Ramos, diretor executivo da Fundação ADFP, e Jorge Veloso, presidente da União de Freguesias de São Martinho do Bispo e Ribeira de Frades, que abordam o impacto local do desenvolvimento de uma Comunidade de Energia Renovável», refere a nota.

Esta comunidade, segundo o documento do Centro Intergeracional Mondego, «tem capacidade para apoiar várias empresas e negócios locais, bem como famílias da região», restando agora juntá-los a fim de «consumirem energia limpa a uma tarifa mais baixa que a do mercado».

«Até ao momento, a comunidade conta já com alguns membros, mas há ainda espaço para acolher mais interessados em participar nesta partilha comunitária de energia», refere a nota do CIM, sublinhando que «toda a energia que não for consumida, será partilhada com todos os membros da CER, durante as horas de produção solar».

Para consumirem esta energia, «os membros não têm qualquer necessidade de instalar painéis solares na sua propriedade». «Ao juntar-se à CER, cada membro está a garantir a redução da sua tarifa de energia solar em até 30%, quando comparada às tarifas de mercado, e pode poupar até uma fatura de eletricidade por ano. Ao aderir, garante ainda a redução da sua pegada de carbono e, ainda, um desconto adicional de 5 euros na primeira fatura, limitado aos primeiros membros a aderir», refere o CIM.

tome nota

Quiz Night (Dr. Why)
Amanhã há mais uma noite de quiz night ao vivo, onde há prémios semanais para os melhores classificados. A partir das 21h00 na Praça do Mercado e com entrada livre.

HOJE EM COIMBRA

OFICINA "PÁSSAROS IMAGINÁRIOS"

Convento São Francisco
9h30

Hoje realiza-se a oficina "Pássaros Imaginários", a partir das 9h30, no Convento São Francisco, dirigida a crianças dos 4 aos 10 anos.Os Pássaros Imaginários são uma das poucas espécies de aves que não estão em perigo de extinção. Existem no reino da imaginação, tal como os seus primos digitais, os CyberBirds, criados pela humanidade com o auxílio da tecnologia. Esta oficina mistura a tecnologia digital com a música, aproveitando as capacidades dos smartphones, computadores, controladores MIDI e até a presença física e o movimento dos participantes como interfaces para a expressão musical.A participação tem o custo de 2 euros einclui inclui visita guiada à exposição "Dar a Ouvir: O Som de todas as coisas".

POLÍMEROS DE BASE BIOLÓGICA E BIODEGRADÁVEIS

FCTUC
12h00

O Departamento de Química (DQ) da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra (FCTUC) recebe de hoje a quarta-feira a 9.ª edição da Conferência Internacional de Polímeros de Base Biológica e Biodegradável (BIOPOL).Esta é a primeira vez que o evento se realiza em Portugal, havendo mais de duas centenas de investigadores de todo o mundo a apresentarem os seus resultados mais recentes neste domínio, o que mostra o crescente interesse atual pelos temas específicos abordados, nomeadamente Polímeros de base biológica, Biocomósitos, Biopolímeros para aplicações avançadas, Sustentabilidade de biopolímeros e Biopolímeros para a Indústria.

STAND UP COMEDY

TAGV
20h30

Carlos Vidal, conhecido pelo seu humor inteligente e observador, promete uma noite de comédia inesquecível. O espetáculo decorre no âmbito da Universidade de Verão da UC e é exclusivamente dirigido aos participantes do evento.

HISTÓRIAS DE BONDADE

Casa do Cinema
21h30

O filme "Histórias de Bondade", de Yorgos Lanthimos é exibido hoje, a partir das 21h30, na Casa do Cinema. "Histórias de Bondade" é uma fábula tríptica que acompanha um homem sem escolha que tenta assumir o controlo da sua própria vida; um polícia que está alarmado com o facto da sua mulher, que estava desaparecida no mar, ter regressado e parecer uma pessoa diferente; e uma mulher determinada a encontrar uma pessoa específica com uma capacidade especial, que está destinada a tornar-se um prodigioso líder espiritual.

AMANHÃ

TOMADA DE POSSE DE PROFESSORES CATEDRÁTICOS

Sala do Senado
12h00

Decorre amanhã a cerimónia de tomada de posse de 11 novos professores catedráticos da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra (FCTUC). O evento realiza-se a partir das 12h00, na Sala do Senado, sendo presidido pelo reitor da UC, Amílcar Falcão. Vão tomar posse como professores catedráticos os docentes Altino de Jesus Roque Loureiro, Maria Goreti Ferreira Sales, Paulo Fernando Pereira de Carvalho, Rui Godinho Lobo Girão Ribeiro, João Carlos Lopes Carvalho, Sandra Maria Fernandes de Carvalho, José Domingos Moreira Costa, Stéphane Louis Clain, Pedro Mariano Simões Neto, Orlando Olavo Aragão Aleixo e Neves de Oliveira e Luís Manuel Cortesão Godinho.

CONVERSA COM MANUELA CRUZEIRO E RUI JACINTO

Biblioteca Geral da UC
18h00

A mostra «Eduardo PESSOA Lourenço» foi inaugurada a 21 de maio, na Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra, e ficará patente na Sala de São Pedro (2º piso da BGUC) até 30 de julho, de segunda a sexta-feira, 14h30–17h30 (exceto feriados), com entrada livre. Para lá das visitas quinzenalmente guiadas pelos curadores, anuncia-se agora uma conversa extra programa de Manuela Cruzeiro com Rui Jacinto, marcada para amanhã, às 18h00, na Sala de São Pedro. «Trago Coimbra em mim como uma gravata mal posta (Eduardo Lourenço, 1952)», uma conversa com Manuela Cruzeiro e Rui Jacinto sobre «os Tempos» de Coimbra de Eduardo Lourenço tem entrada é livre, mas a inscrição prévia é obrigatória: neste [https://bit.ly/BGUC23dejulho2024] formulário ou por email para bg.eventos@bg.uc.pt.

Anfiteatro Colina de Camões 21h00

"Canta Camões"

Hoje à noite, a partir das 21h00, a soprano Susana Gaspar junta-se ao pianista Nuno Vieira de Almeida para um concerto em que serão interpretadas peças que pretendem ilustrar a obra poética de Camões, de compositores como Luís Freitas Branco, Fernando Lopes Graça, Hugo Wolf e Viktor Uhlmann. O compositor Fernando Lopes-Graça musicou um universo poético português que se estende das Cantigas de Amigo a Saramago e a relevância da poesia de Camões na canção e no lied germânico. Este recital dá um breve reflexo desse entusiasmo com as obras de Eugénio de Andrade e especialmente de Camões. Do primeiro, o ciclo Mar de Setembro, cuja primeira audição se deu em 1964 com o autor ao piano e com um cantor ligado à história de São Carlos, o tenor Fernando Serafim. Camões foi também poderosa paixão e poucas dúvidas há de que as mais belas e profundas versões musicais dos seus textos se encontram nos muitos ciclos que Lopes-Graça lhe dedicou. Referencia para além de Fernando Lopes-Graça, para Luís de Freitas Branco; Victor Ullmann e Hugo Wolf. O concerto realiza-se no anfiteatro Colina de Camões, na Quinta das Lágrimas, e o concerto insere-se na programação do 15.º Festival das Artes QuebraJazz.

CoimbraShopping 17h00

Integrar expõe "Sala de Memórias"

A Integrar vai inaugurar hoje pelas 17h00, no Coimbra Shoppingguma exposição de fotografias alusiva aos primeiros anos de atividade da instituição. Esta "Sala de Memórias" contempla imagens dos primeiros projetos da instituição nomeadamete o Clubinho, o Programa de Luta contra a Pobreza – Trabalho com crianças e jovens na Rua, o Centro de Acolhimento e Inserção Social, entre outros. A Associação Integrar comemora este ano, 30 anos de Intervenção Social na Região de Coimbra e a presente Exposição de Fotografias, que estará patente até 1 de agosto, retrata um período da história da instituição (1994 a 2004), que tem como lema "connosco ninguém fica sem apoio".

VERÃO A 2 TEMPOS * EPICENTRO

Praça do Comércio
18h00 e 19h00

A programação de Verão promovida pelo Município de Coimbra e pela Blue House instala-se no coração da cidade para demonstrar o poder transformador da cultura e da arte nos territórios, com enfoque na ocupação da Baixa. Amanhã, na Praça do Comércio, às 18h00 está marcado o DJ Set Pedro Chau e às 19h00 será a vez de Cave Story.

O SACRIFÍCIO DE TARKOVSKY

TAGV
18h30

O filme "O Sacrifício" é pode ser visto amanhã no TAGV, a partir das 18h30, no âmbito do Ciclo Revisitar Andrei Tarkovsky. Vai ser exibida uma cópia digital restaurada, e os bilhetes estão disponíveis por 5 e 3,5 euros.

"ESTA TRABALHOSA VIDA"

Anfiteatro Colina de Camões
21h00

Com direção de Marcos Magalhães e Marta Araújo, Os Músicos do Tejo apresentam um vasto repertório em torno da música antiga numa atuação intitulada "Esta trabalhosa Vida".Trata-se de um conjunto variado de composições musicais a partir de obras de compositores, humanistas e escritores da Renascença e do período barroco, maioritariamente portugueses: Luís de Camões, Bernardim Ribeiro, Sá de Miranda, Pedro Escobar, Marques Lésbio e Juan del Encina. Apresentam, ainda, obras anónimas selecionadas dos Cancioneiros Musicais de Belém, Garcia de Resende, Elvas e de Paris. A partir das 21h00 de amanhã, no Anfiteatro Colina de Camões, na Quinta das Lágrimas.

Leitor, escreva-nos. Sugira ou reclame, nós somos o seu porta-voz. Damos também voz pública às minorias. As cartas para publicação na secção Fala o Leitor devem ser assinadas em conformidade com o bilhete de identidade/cartão do cidadão. Deve ser enviada a identificação completa do autor, morada e número de telefone. As cartas não deverão exceder uma página A4 e poderão ser resumidas pelo jornal sempre que o julgar conveniente. As cartas não serão devolvidas. **email: falaoleitor@diariocoimbra.pt**

"Pão com manteiga"...

Senhor Diretor,
Adoro pão com manteiga ou, como quem diz, manteiga com pão. Não me incomodam, minimamente, as advertências sobre o perigo de a comer. Salto por cima dessas preocupações, tal como fazia em miúdo no jogo do eixo, em que era um ás. O prazer de comer pão com manteiga perde-se nas noites do tempo já vivido. Mas havia alguns senãos. Naquela altura não havia frigoríficos, e a manteiga rapidamente ficava rançosa. O sacana do comerciante era sabido. Recebia manteiga fresca, mas dava-me, a pedido da minha avó, a outra. Com um facalhão, o mesmo que usava para cortar o bacalhau, retirava um pedaço e lançava-o para o prato da balança, onde um papel pardo já ia fazendo de conta que era manteiga debaixo de uma minúscula folha de vegetal. Sempre ganhava mais algum. Fazia o embrulho com as mãos sebentas.

- Toma! Dizia. Um bruto que nunca esqueci. Bruto e porco. Depois, à hora do lanche, ia comer uma fatia de pão de segunda com manteiga. Retirava-a do mosqueiro. Mas, logo a seguir, dizia:

- Avó! Não se pode comer. Está rançosa.

- Olha, agora tens de a comer. Não se pode deitar fora. É pecado.

Ficava calado. Pecado era comer aquela porcaria. Mas a minha mãe, não sei como ela fazia, sempre que comprava manteiga nunca sabia a ranço. Bom, também não era pera doce; ninguém se atrevia a enganá-la. Era pequena, aparentemente frágil, mas metia respeito. Até nas finanças ficavam à rasca quando ia lá protestar. O pão com manteiga que ela própria preparava provocava-me enorme prazer. Assim que chegava da escola, arranjava-me de imediato um mimo. Depois vinha para a rua e comia com satisfação. Naquela altura, ter acesso a manteiga não era para todos. Cheguei a levar pães com manteiga para a escola para trocar por fatias de broa com sardinha remelada, mais amarela do que o sol. Ficávamos felizes. Ainda não sabia o que era a dopamina, mas agora, à distância, compreendo perfeitamente que esta amina explodia nos nossos cérebros, provocando felicidade.

Claro que a manteiga não ficou por aqui. Já crescido, ia, por vezes, à socapa com os meus amigos à padaria. Um ou dois pacotes de manteiga desapareciam ao nascer da primeira fornada. Pão quente que a derretia sem esforço. Madrugada nutritiva e cheia de felicidade, a que não era estranho aquelas aminas que se punham aos pulos nos nossos cérebros. Mais por contar? Sim, muito mais, mas o mais importante é querer explicar que somos contadores de histórias. Todos, sem exceção, somos contadores de histórias. Contar histórias desperta não só prazer como impede o caos na nossa mente. No fundo, contar uma história, por mais simples que seja, ou aparentemente mais complexa, como acontece com o trabalho dos cientistas - também eles excelentes contadores baseados em factos -, desperta prazer e põe em ordem o turbilhão da nossa mente.

Mas quem é que não gosta de uma boa história? Uma boa história é tão saborosa como comer pão com manteiga...

Massano Cardoso
Coimbra

A Universidade de Coimbra, a Companhia de Jesus e a Faculdade de Teologia (parte II)

Senhor Diretor,
(Continuação) Logo neste concílio de Trento os Jesuítas começaram a ter grande influência dentro da Igreja. Eram disciplinados, hábeis, completamente dedicados à causa. A sua teoria opunha-se ferozmente à dos protestantes que combatiam com denodo.

Santo Inácio de Loyola, fundador e o primeiro superior geral dos Jesuítas, foi um dos principais elementos da Reforma Católica (ou Contra-Reforma). Desde a sua fundação a Companhia de Jesus desenvolveu uma atividade insistente e múltipla. Dedicou-se à pregação e à direção espiritual, ao ensino e à missionação. Pela pregação exerceu influência nas massas; pela direção espiritual encaminhava a própria atividade dos príncipes e reis; pela missionação trazia à comunhão com Roma os povos que se haviam afastado do catolicismo ou aqueles que nunca haviam conhecido a verdade cristã; pelo ensino preparava as gerações futuras dentro dos princípios do catolicismo.

A companhia de Jesus infiltrou-se em toda a Europa lançando em Portugal os fundamentos da sua filosofia cristã que em breve tomava conta de grande parte do ensino da Universidade de Coimbra, instaurando nela a sua faculdade de Teologia.

A ação dos Jesuítas desenvolveu-se paulatinamente até se tornar uma das mais poderosas forças no domínio da religião e da política na Europa. A companhia de Jesus viria a gozar, mais tarde, de grande influência política, motivo porque encontrou, contra ela, terríveis lutas que se verificaram sobretudo em Portugal, no tempo de D. José I, onde o seu primeiro-ministro Marquês de Pombal acabou por expulsá-los do país, como também o foram de outros países, acabando a Companhia de Jesus por ser extinta pela bula Dominus ac Redemptor (1773) do papa Clemente XIV.

Extinção breve, porquanto algum tempo depois era reconstituída na Rússia e, um pouco mais tarde, inteiramente reabilitada. No entanto, voltam a ser novamente expulsos de Portugal em 1834 por Joaquim António de Aguiar, o "Mata Frades".

Essa Faculdade de Teologia da Universidade de Coimbra, criada pelos Jesuítas, onde estudou, entre outros, o famoso Padre Cruz (cujo processo de beatificação/canonização está em curso), esteve em plena atividade pedagógica até à implantação da República (1910), onde este novo regime que derrubou a monarquia, fruto da sua perseguição ao clero, a extinguiu dando lugar à Faculdade de Letras, lacuna sentida há muito tempo nesta cidade, que, não fora o denodo e a intrepidez dos seus lentes, ela seria transferida para a Universidade do Porto, pois era essa a vontade do ministro da instrução de então Leonardo Coimbra, que já se estava a pôr a jeito de ser, no Porto, o seu diretor.

Felizmente essa Faculdade por cá ficou, até hoje, e continua a ser um alfobre de licenciados que estão na base do ensino das letras no ensino secundário em Portugal, qual brasão colocado por cima do sacrossanto edifício pedagógico que gera instrução e faz avançar o país.

Armando Figo
Pereira do Campo

NO DC HÁ...

10 anos
Os bombeiros mortos e feridos em 2013 foram homenageados numa sentida homenagem na Câmara Municipal de Carregal do Sal.

20 anos
O cadáver de um homem dado como desaparecido uma semana antes foi encontrado em Vilar Maior, no Sabugal (Guarda).

30 anos
Foi anunciado o arranque das obras do novo Hospital Pediátrico de Coimbra: dois edifícios de nove andares modernos e amplos.

40 anos
O bispo de Coimbra, D. João Alves, presidiu à inauguração da Igreja da Praia de Mira.

50 anos
Registou-se o mais grave ataque em dez anos de guerilha na via férrea Beira-Cabora Bassa, em Lourenço Marques.

60 anos
O Governo britânico entendeu que se impunha uma rápida solução para o problema cipriota, para que terminasse o envio clandestino de armas para o Chipre.

70 anos
O fim da luta na Indochina foi encarado com indiferença pelos habitantes da capital vietnamita.

80 anos
Os alemães retiraram de Itália.

90 anos
Um violento temporal surpreendeu milhares de banhistas numa praia dos EUA.

Diário de Coimbra
Ano 94.º - N.º 32.163
Fundador: Adriano Viégas da Cunha Lucas (1883-1950)
Diretor "In Memoriam": Adriano Mário da Cunha Lucas (1925 - 2011)
Diretor: Adriano Callé Lucas
Diretores adjuntos
Miguel Callé Lucas e João Luís Campos (Diretor-adjunto executivo, responsável por esta edição)
Diretora geral
Teresa Veríssimo

Editora executiva
Manuela Ventura
Chefia de Redação
Ana Margalho e Manuel de Sousa
Redação/Publicidade/Assinaturas e Serviços Administrativos
Rua Adriano Lucas, n.º 161
3020-430 Coimbra
Número de registo na E.R.C.
100.069

TELEFONES
Geral:
239 499 900 *
Publicidade:
239 499 999 * | 910 963 076 **
Classificados:
239 499 901 * | 910 731 588 **
Assinaturas e Agentes:
239 499 950 * | 910 934 467 **
Redação Coimbra:
239 499 930 * | 910 538 866 **
E-MAIL:
redac@diariocoimbra.pt
assinantes@diariocoimbra.pt
publicidade@diariocoimbra.pt
classificados@diariocoimbra.pt
lojadojornal@diariocoimbra.pt

CANTANHEDE
Praça Marquês de Marialva, 2 - 1.º Sala L
3060-133 Cantanhede
Tels.: 231 428 828 *
cantanhede@diariocoimbra.pt
AVEIRO
Av. Dr. Lourenço Peixinho, 15 - 1.º G
3800-164 Aveiro.
Redação: 234 000 030 *;
Publicidade: 234 000 036 *;
Serviços Comerciais: 234 000 033 *;
Classificados: 234 000 031 *

VISEU
Rua Alexandre Herculano, 198 - 2.º Dt.
3500-033 Viseu.
Tels.: 232 000 031 * / 232 000 030 *
LEIRIA
Rua Anzebino da Cruz Saraiva, n.º 318
1.º G - 2415-371 Leiria
Geral/Redação:
244 000 031 *
Geral/Comerciais:
244 000 030 *

* Chamada para rede fixa nacional
** Chamada para rede móvel nacional

LISBOA
Rua Vieira da Silva, n.º 45
1350-342 Lisboa
DEPÓSITO LEGAL
N.º 464296/19
PRODUÇÃO Prodimprensa
COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO
FIG Indústrias Gráficas, SA
R. Adriano Lucas, n.º 161.
3020-430 Coimbra
Tels.: 239 499 922 * / 239 499 935 *
(239 499 936 *, após 18h30)
Estatuto Editorial em:
http://www.diariocoimbra.pt

Editor e Proprietário
Diário de Coimbra, Lda
Rua da Sofia, 179, Coimbra, matriculada na Cons. R. Com. de Coimbra e NIF 500 005 605
Capital Social: 24.941,10 euros
DISTRIBUIÇÃO:
VASP - CTT - VASP PREMIUM
Incentivo à Leitura
Decreto Lei n.º 98/2007, alterado pelo Decreto Lei n. 22/2015
Manuel de Sousa (C.P. n.º 781), António Manuel Rodrigues (C.P. n.º 4872), Carlos Sousa (C.P. n.º 5761).
Diário de Coimbra na Internet
http://www.diariocoimbra.pt
www.facebook.com/diariocoimbra
Tiragem controlada pela APCT

Gerentes: Adriano Callé da Cunha Lucas e Miguel Callé da Cunha Lucas. **Participações no capital superiores a 5%:** Adriano Callé da Cunha Lucas - 10.275,24 euros; FIG Indústrias Gráficas, SA - 9.975,96 euros e Herdeiros de Branca Maria da Cunha Lucas Larisch - 3.990,38 euros. Tiragem média: 8.000 exemplares. Difusão média: 122.220 leitores

Opinião

Comentários e reações: **opiniao@diariocoimbra.pt**

AAC-OAF – HÁ QUE ACREDITAR QUE EXISTE FUTURO!

ANTÓNIO PEREIRA
CONSULTOR DE MARKETING DESPORTIVO

Coimbra é conhecida em Portugal e no mundo pela Universidade de Coimbra e pela Associação Académica de Coimbra, sendo referida como uma cidade iminentemente universitária, onde a praxe e as Festas Académicas definem o ritmo da sua vida.

A Associação Académica de Coimbra (AAC) é a associação de estudantes mais antiga do país, fundada a 3 de novembro de 1887. Ao longo da sua história, os seus estudantes têm sido pioneiros em muitas áreas, nomeadamente na desportiva, cultural e nas lutas académicas, através de movimentos políticos, culturais e sociais na defesa dos valores da liberdade e da democracia.

Desta riqueza provinda do associativismo estudantil nasceram e desenvolveram-se no seio da AAC diversas seções desportivas e culturais de referência que trouxeram prestígio às seções desportivas e culturais da Académica e à causa académica.

Nas modalidades coletivas a secção de futebol, de basquetebol, e de rugby, são das mais prestigiadas e através delas muitos dos seus atletas atingiram patamares de excelência, não só na área desportiva, mas nas suas carreiras profissionais, universitária, ou na sociedade civil, tendo dessa forma contribuído para o bom nome da Académica e da sua universidade.

Por outro lado, outrora considerada a terceira cidade do país, Coimbra foi perdendo importância a nível político, e empresarial, tendo dificuldade em manter os jovens que as suas escolas formam.

O desporto de Coimbra, acompanhou esse declínio e deixou de ser uma referência ao nível nacional como foi no passado, o que permitiu a conquista de variados campeonatos nacionais na área da competição senior, mas igualmente nos escalões de formação.

Nesta nova realidade a AAC-OAF, SDUQ joga no 3.º escalão e o União 1919 no 4.º escalão nacional de futebol. As equipas de formação de futebol, com a exceção dos sub17 da AAC-OAF, jogam ou desceram ao segundo nível competitivo. No basquetebol, já houve 3 equipas no 1.º escalão de competição masculino, contudo na próxima época a AAC e o Olivais FC vão disputar o 3.º nível competitivo federativo e o Conimbricense o 4º. A equipa feminina dos Olivais FC, que ainda recentemente foi campeã nacional, desceu igualmente ao 3.º patamar. O rugby desceu de divisão (em 2023), mas foi repescado por problemas burocráticos de uma outra equipa, travando a despromoção do 1.º nível. Todas as outras modalidades, como são os casos do andebol, voleibol ou futsal, participam no 2.º ou 3.º nível de competição. Somente alguns atletas das modalidades individuais têm alcançado sucesso no desporto Coimbrão, sendo de louvar o seu trabalho em prol da excelência competitiva.

Ao longo dos últimos anos tenho defendido que a AAC (seções desportivas e OAF); UC e CMC devem ser os vértices de um triângulo que possa catapultar o desporto de Coimbra nas diversas vertentes.

Nesta realidade deve o OAF da AAC ser visto como o topo da pirâmide desportiva ao querer ser um clube profissional de futebol de referência, servindo de modelo catalisador no conselho de Coimbra através da captação, desenvolvimento de talento e da promoção do espetáculo desportivo da modalidade futebol.

Coimbra, tem na sua frente, o repto que é o de satisfazer as necessidades da prática desportiva dos seus habitantes, e da promoção do espetáculo desportivo.

Desta forma coloca-se então algumas questões:

- A promoção da atividade física é ou não importante para a CMC, UC e AAC/AAC-OAF?
- Como pode a AAC-OAF contribuir de forma ativa para o Plano Estratégico do município na promoção da cidade de Coimbra a nível nacional e internacional?

O Organismo Autónomo de Futebol da Associação Académica de Coimbra (AAC-OAF) tem por força da sua história recuperar a excelência do passado, através de uma gestão desportiva que não repita os mesmos processos esperando resultados diferentes.

A AAC-OAF herdeiro legitimo da AAC-SF, granjeou simpatia ao longo da sua história nos adeptos do futebol e do desporto em geral, diferenciando-se dos restantes clubes, até porque a AAC tal como a AAC-OAF não é um clube... é uma causa. A causa da formação do homem através da prática desportiva de excelência, aliada um comportamento, a um compromisso e a uma atitude profissional.

É isso que a diferencia das restantes organizações desportivas e a torna numa mais-valia na competitiva indústria do desporto e entretenimento.

Não será vantajoso para a cidade de Coimbra apoiar uma organização ímpar no mundo?

COIMBRA, CIDADE DAS DUAS ESTAÇÕES

JOÃO PEDRO TROVÃO
PROFESSOR E INVESTIGADOR

Coimbra tem uma herança cultural rica e uma importância histórica incontestável. Mas, atualmente, enfrenta desafios significativos na área da mobilidade urbana. A necessidade de um sistema de transporte eficiente e moderno nunca foi tão urgente. Entre as várias soluções possíveis, a criação de uma segunda estação ferroviária destaca-se como uma estratégia crucial para garantir o futuro sustentável e dinâmico da cidade.

A proposta de uma segunda estação ferroviária em Coimbra é essencial por várias razões. Primeiramente, ela evitaria desvios desnecessários na linha de alta velocidade Lisboa-Porto. Atualmente, para os comboios de alta velocidade servirem Coimbra, é necessário um desvio que prolonga o tempo de viagem entre as duas maiores cidades do país. Este desvio não só compromete a eficiência do transporte ferroviário como também reduz a frequência das paragens em Coimbra. Com uma segunda estação estrategicamente localizada, seria possível reduzir significativamente o tempo de viagem, encurtando-o em cerca de 30 minutos, e garantir mais paragens em Coimbra, beneficiando tanto os residentes como os visitantes.

A criação desta nova estação também promoveria um crescimento urbano sustentável em Coimbra, especialmente em áreas menos densamente povoadas. Ao deslocar parte do desenvolvimento urbano para zonas que ainda têm espaço para crescer, evitar-se-ia a saturação das áreas centrais da cidade. Além disso, uma nova estação pode tornar-se um polo de desenvolvimento, criando novas oportunidades económicas e de emprego, e fomentando um crescimento equilibrado e ordenado.

É inegável que a atual estação de Coimbra, situada a caminho do Loreto, já está saturada. A infraestrutura existente não suporta o volume crescente de passageiros e mercadorias, resultando em congestionamentos frequentes e num serviço de menor qualidade. Uma segunda estação, bem conectada ao centro da cidade através de um sistema de transporte público eficiente como o MetroBus, aliviaria essa pressão e melhoraria significativamente a experiência dos utilizadores.

Ainda mais importante, a segunda estação permitiria que Coimbra se adaptasse melhor às futuras necessidades de mobilidade. A evolução das cidades modernas exige infraestruturas flexíveis e adaptáveis, capazes de responderem rapidamente a mudanças demográficas e económicas. A segunda estação representaria uma visão de longo prazo, preparando Coimbra para enfrentar os desafios do futuro com uma base sólida e bem planeada.

Além disso, o custo de desviar a linha de alta velocidade para a estação central de Coimbra poderia ser investido na criação desta nova infraestrutura, que traria benefícios a longo prazo. Esta abordagem não só seria mais eficiente em termos de recursos, como também proporcionaria uma melhoria substancial na qualidade de vida dos cidadãos. Ao invés de insistir numa solução do passado, Coimbra deve reivindicar investimentos que realmente tragam valor à cidade e aos seus habitantes.

Para que esta visão se torne realidade, é necessário um esforço conjunto das autoridades locais, regionais e nacionais. A cidade precisa de se unir em torno desta ideia, pressionando os decisores políticos para que reconheçam a importância estratégica da segunda estação. É também essencial envolver a comunidade, garantindo que os cidadãos compreendem e apoiam os benefícios desta iniciativa. A segunda estação ferroviária em Coimbra não é apenas uma proposta de infraestrutura, mas uma visão de futuro para uma cidade mais conectada, eficiente e sustentável.

DIÁRIO DE COIMBRA MEMÓRIAS com 90 anos
Uma rubrica com história

Veja no nosso site **www.diariocoimbra.pt**, na rubrica suplementos, as **publicações** já efetuadas!

A IMPREPARAÇÃO DE MIGUEL PINTO LUZ

HENRIQUE NETO
EMPRESÁRIO

O novo ministro das Infraestruturas é um caso de impreparação para o cargo que ocupa, caso um pouco mais grave do que os seus três antecessores do PS porque é muito mais palavroso, dando a ideia de que sabe do que está a falar. De facto, não sabe, limita-se a repetir o que os dirigentes da empresa pública IP lhe dizem, que são os mesmos que aconselharam Pedro Marques, Pedro Nuno Santos e João Galamba. Ou seja, a asneira tem a mesma origem e os interesses a servir são os mesmos.

Se não vejamos. O que pode justificar a escolha da bitola ibérica para as novas linhas férreas do Porto a Lisboa e de Lisboa a Madrid, obrigando os contribuintes portugueses a pagar mais ou menos oito mil milhões de euros só para a linha do Porto a Lisboa, em três parcerias publico privadas, ou através de empréstimos do BEI- Banco Europeu de Investimento, quando a União Europeia decidiu há muito suportar 70% desses custos a fundo perdido para as mesmas linhas em bitola europeia do célebre Corredor Atlântico?

O que pode justificar a escolha da bitola ibérica tornando Portugal uma ilha ferroviária na Europa e recusar os apoios da União Europeia para que o comércio externo português beneficie da concorrência dos transportadores europeus e portugueses em toda a Europa?

O que pode justificar a construção de novas linhas férreas em bitola ibérica com a promessa de mais tarde proceder à alteração para bitola europeia com os custos correspondentes à mudança?

O que pode justificar o argumento de que a Espanha, que já tem prontos 3.000 quilómetros de linhas em bitola europeia, faça as ligações a Portugal em bitola ibérica, opção contrária às decisões da União Europeia?

O que pode justificar a inverdade do ministro de que as ligações de Madrid a Vigo foram feitas em bitola ibérica?

O que pode justificar a passividade do governo português, sem recurso à União Europeia, para o caso de ser verdade que a Espanha pretende fazer as ligações a Portugal em bitola ibérica?

Qual a razão dos governos, os anteriores e o actual, fazerem ouvidos moucos às exigências das associações empresariais portuguesas, exemplos AFIA e CIP, de opção pela bitola europeia, com o objectivo de defender as exportações portuguesas para a Europa, que são três quartas partes do total das exportações?

Porventura mais importante, quais são os interesses dos governos portugueses que tudo têm feito para evitar um verdadeiro debate público sobre este tema da ferrovia e de preferirem uma situação de monopólio no mercado ferroviário nacional em detrimento da concorrência aberta existente nos restantes países europeus? Ou o que pode justificar o silêncio do Presidente da República, um Presidente que fala de tudo? Qual a razão de não ser nomeada uma comissão independente para esta questão da ferrovia, a exemplo do que aconteceu para o aeroporto?

Qual a razão da escolha da empresa Mota Engil para a construção da primeira fase da linha Porto Lisboa e sem concorrência? Ou porque não concorreram outras empresas?

Espero que o senhor ministro Miguel Pinto Luz aceite debater estas questões, o que é afinal a forma normal de esclarecimento público em democracia. Por mim estou pronto.

Visto de dentro

ALEXANDRE LINHARES FURTADO: CIDADÃO, MÉDICO, HOMEM DE CULTURA

JOÃO PAULO CRAVEIRO

No Sábado passado tive a oportunidade de assistir a um Concerto de Homenagem ao Prof. Linhares Furtado organizado pela sua Orquestra Clássica do Centro. Não por coincidência, mas por uma conjugação feliz, o concerto começou com uma interpretação magnífica da Sinfonia nº 9 de compositor Antonín Dvořák. Nascido na Boémia, perto de Praga, em 1841 Dvořák tornou-se conhecido por integrar influências folclóricas da sua terra natal na música sinfónica que compunha. A dada altura da sua vida, e durante um curto período, dirigiu o Conservatório de Nova Iorque e durante essa estada na América compôs a sua Sinfonia nº 9. Por esse motivo, embora seja evidente a inspiração das danças e músicas da sua terra natal, essa obra amada por melómanos de todas as paragens tornou-se conhecida como "Sinfonia do Novo Mundo".

Pelo que fica escrito percebe-se como a "Sinfonia do Novo Mundo" não podia deixar de ser uma das composições favoritas do Prof. Alexandre Linhares Furtado que, ao longo da sua vida como médico e como cientista, desbravou caminhos para um novo mundo na sua área.

Em 20 de Julho de 1969, passam agora 55 anos, o Prof. Linhares Furtado realizou uma cirurgia inédita em Portugal, a primeira transplantação de um rim com dador vivo. Foi a primeira de muitas cirurgias inéditas que levou a cabo, algumas a nível nacional, outras a nível mundial. A nível nacional, contam-se a primeira colheita de rins de cadáver em 1980 ou a primeira transplantação com rim de cadáver, tal como a primeira transplantação renal pediátrica, ou a primeira transplantação nacional de fígado com insuficiência hepática aguda. A nível mundial a primeira transplantação mundial sequencial PAF bem como a primeira transplantação de fígado sequencial tripla, a partir de um só enxerto. Estes são apenas alguns exemplos escolhidos entre as inúmeras inovações introduzidas pelo Prof. Linhares Furtado na área da cirurgia. Um amigo, que também é professor de Medicina, costuma referir que, dentro da área da cirurgia, há uma em especial que se distingue de todas as outras pela sua dificuldade: a do fígado. Costuma também dizer-se que alguns cirurgiões se distinguem pela sua habilidade a trabalhar com as mãos e o Prof. Linhares Furtado sempre foi considerado superior nesse aspecto. Mas há algo que o distingue: o ineditismo a nível mundial de muitas intervenções cirúrgicas, só possível por uma investigação científica de grande nível e uma superior capacidade de gestão de equipas.

A cirurgia que deu origem à homenagem em curso durante todo este ano só foi possível pela competência profissional e científica do Prof. Alexandre Linhares Furtado, mas também pela sua determinação e capacidade de encontrar respostas em outras áreas necessárias para encontrar soluções completas. Na realidade, em 1969 a legislação existente em Portugal impedia a realização daquela intervenção cirúrgica, pelo que o Prof. Linhares Furtado se viu na necessidade de obter apoio jurídico para que tal viesse a ser possível, foi muito difícil, mas conseguiu fazê-lo.

Como tantas vezes sucede com personalidades que se distinguem na ciência ao mais alto nível, o Prof. Linhares Furtado tem outras preocupações intelectuais, designadamente a nível artístico. É conhecido o seu gosto pela pintura, patente através das suas telas que tantas vezes reflectem de forma artística e simbólica as suas intervenções cirúrgicas, mas também retratam os seus familiares próximos de que se destaca a sua querida e saudosa Dra. Arminda, não esquecendo ainda as paisagens e cores dos seus amados Açores.

Mas há uma manifestação artística que é particularmente do seu afecto e conhecimento profundo, que é a Música, sendo mesmo um melómano conhecedor que coloca música a acompanhar as suas diversas actividades. Não foi, assim, por acaso que se dedicou de alma e coração à OCC que distingue Coimbra no rol das cidades médias europeias com uma orquestra clássica residente, o que é notável e motivo de admiração por quem tem conseguido que isso suceda.

Pelo que acima fica dito a escolha da "Sinfonia do Novo Mundo" de Antonín Dvo ák para o concerto de homenagem de sábado passado torna-se simbólica de todo o percurso profissional e científico do Prof. Linhares Furtado. Homenagem devida por Coimbra e pelo país a Alexandre Linhares Furtado por toda uma vida e uma carreira impressionantes ao serviço dos doentes, da Medicina, da Cultura e da Cidadania activa.

PODE VOLTAR A PAGAR A SUA ASSINATURA NA BAIXA DE COIMBRA

BALCÃO DE APOIO DIÁRIO DE COIMBRA

Continuamos próximos de si – Agora no Quiosque Estrelinha da Sorte, Rua da Sofia, n.º 46 R/c - 3000-389 Coimbra
Horário: Segunda a Sexta: 6h – 18h; Sábados: 6h – 13h

Figueira da Foz

Residência Artística pela Banda Filarmónica de Lares
De 29 de julho a 2 de agosto a Banda Filarmónica de Lares – Sociedade Instrução e Recreio de Lares promove uma residência artística sob responsabilidade do maestro Cristiano Barros. Para mais informações: Sirl.academia@gmail.com.

Participantes no FestiMaiorca recebidos nos Paços do Concelho

Cultura "Não têm uma competição de aplausos, mas têm a competição dos olhos e da alma dos que vos veem" disse, aos grupos participantes, o presidente da Câmara Pedro Santana Lopes

O presidente da Câmara da Figueira da Foz, Pedro Santana Lopes, que se fez acompanhar de todo o executivo municipal, do Presidente da Assembleia Municipal, José Duarte Pereira e dos presidentes da Junta de Maiorca e de Buarcos e São Julião, Rui Ferreira e Rosa Baptista, respetivamente, deu, no passado sábado, as boas-vindas aos grupos participantes no FestiMaiorca.

Perante os grupos do Chile, Eslovénia, Polónia, Sérvia, Uruguai também do Rancho Folclórico da Casa do Povo de Maiorca, Pedro Santana Lopes manifestou ser uma honra recebê-los «na cidade e em Maiorca, uma vila histórica – que já foi sede de concelho, com locais e edifícios que merecem ser conhecidos».

O autarca referiu esperar que «o sucesso desta edição esteja ao nível da tradição deste Festival, que é um motivo de orgulho para nós» e lembrou que o FestiMaiorca é muito conhecido na região e «tem correspondido aos objetivos dos seus fundadores», mormente pelo trabalho realizado pela Casa do Povo de Maiorca e pela junta de freguesia. Dirigindo-se diretamente aos grupos, Pedro Santana Lopes lembrou que os mesmos «não têm uma competição de aplausos, mas têm a competição dos olhos e da alma dos que vos veem». Salientou ainda que «cada vez mais é importante neste mundo em que vivemos, esta partilha cultural das tradições dos nossos antepassados».

Foto de família é já uma tradição no arranque do festival

Luis Gonçalves, da direção da Casa do Povo de Maiorca, agradeceu a todos quantos contribuem para «tornar o FestiMaiorca maior do que tem sido até hoje», tendo salientado, além do apoio do Município o papel da Diretora do Agrupamento de Escolas da Zona Urbana, Bela Matos, e da Professora Isabel, no acolhimento de grupos na EB2/3 Dr. João de Barros.

Já o Presidente da Junta de Maiorca, Rui Ferreira, salientou a importância que o Festival tem para a freguesia, mas frisou que, acima de tudo, o que se pretende é que os grupos se sintam bem recebidos, reconheçam «aquilo que é a herança patrimonial, histórica e artística da freguesia de Maiorca» e levem para os seus países «um bocadinho de nós».

APFF – Administração do Porto da Figueira da Foz, S.A.
Admissão de Técnico Auxiliar para a Marina de Recreio (M/F)
(Ref.ª B-1-36)

Requisitos obrigatórios, os constantes do Decreto-Lei n.º 421/99, de 21 de outubro, designadamente:
- Idade superior a 18 anos;
- 3.º Ciclo do Ensino Básico (9.º Ano de Escolaridade);
- Experiência administrativa e/ou de atendimento ao público;
- Conhecimentos de informática na ótica do utilizador;
- Boa capacidade de comunicação;
- Conversação fluente em inglês e francês;
- Carta de Condução de Veículos Ligeiros
- Inexistência de impedimento legal;
- Aptidão psicofísica a que se refere a alínea c) do artigo 6.º do Decreto-Lei n.º 421/99, de 21 de outubro.

A falta de requisitos obrigatórios implica a exclusão do concurso.

Requisitos preferenciais:
- 12.º Ano de Escolaridade.
- Conhecimentos de gestão administrativa de marinas de recreio.
- Conhecimento da Marina de Recreio da Figueira da Foz.
- Conhecimentos básicos de faturação.
- Em caso de empate, será dada preferência ao/à sexo menos representado na carreira, seguido da ordenação crescente de idade.

O método de seleção a adotar, será constituído por avaliação curricular, sendo complementado por entrevista, aos/às candidatos/as melhor classificados/as.

O/A candidato/a selecionado/a para contratação será submetido/a a Exame Médico, com carácter eliminatório.

A candidatura deverá ser formalizada, até ao dia **4 de agosto de 2024**, mediante candidatura enviada para o seguinte e-mail: recursoshumanos@portodeaveiro.pt, acompanhada de Curriculum Vitae, devidamente detalhado, anexando cópia de Certificado de Habilitações e qualquer outro documento válido para atestar a experiência profissional do/a candidato/a.

Apenas serão consideradas as candidaturas que cumpram os requisitos do presente Anúncio e contenham os comprovativos requeridos.

(Diário de Coimbra, n.º 32.163 de 22-07-24)

APFF – Administração do Porto da Figueira da Foz, S.A.
Admissão de Serralheiro Civil (M/F)
(Ref.ª B-1-37)

Requisitos obrigatórios, os constantes do Decreto-Lei n.º 421/99, de 21 de outubro, designadamente:
- Idade superior a 18 anos;
- 3.º Ciclo do Ensino Básico (9.º Ano de Escolaridade);
- Experiência profissional em serralharia (soldadura, corte, montagem de estruturas)
- Carta de Condução de Veículos Ligeiros
- Inexistência de impedimento legal;
- Aptidão psicofísica a que se refere a alínea c) do artigo 6.º do Decreto-Lei n.º 421/99, de 21 de outubro.

A falta de requisitos obrigatórios implica a exclusão do concurso.

Requisitos preferenciais:
- 12.º Ano de Escolaridade.
- Conhecimentos/experiência profissional em canalização de rede de águas.
- Conhecimentos/experiência profissional na área da eletricidade, incluindo redes de energia e distribuição (armários de distribuição).
- Certificação e conhecimentos em Segurança contra Incêndios.
- Em caso de empate, será dada preferência ao/à sexo menos representado na carreira, seguido da ordenação crescente de idade.

O método de seleção a adotar, será constituído por avaliação curricular, sendo complementado por entrevista, aos/às candidatos/as melhor classificados/as.

O/A candidato/a selecionado/a para contratação será submetido/a a Exame Médico, com carácter eliminatório.

A candidatura deverá ser formalizada, até ao dia **4 de agosto de 2024**, mediante candidatura enviada para o seguinte e-mail: recursoshumanos@portodeaveiro.pt, acompanhada de Curriculum Vitae, devidamente detalhado, anexando cópia de Certificado de Habilitações e qualquer outro documento válido para atestar a experiência profissional do/a candidato/a.

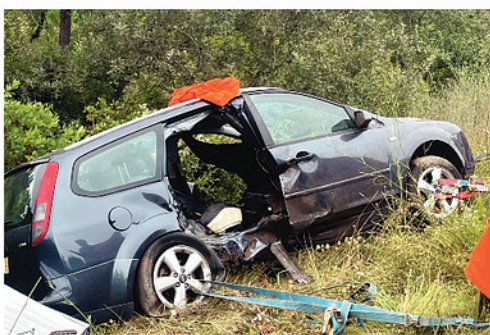
Apenas serão consideradas as candidaturas que cumpram os requisitos do presente Anúncio e contenham os comprovativos requeridos.

(Diário de Coimbra, n.º 32.163 de 22-07-24)

Incêndio em habitação em Penamacor provoca um morto
Um homem de 80 anos morreu ontem de madrugada na sequência de um incêndio numa habitação na vila de Penamacor, afirmou fonte da Proteção Civil. O incêndio ocorreu na cozinha da habitação, não tendo destruído a casa por completo.

Homem de 40 anos morre após despiste automóvel

Acidente Luis Miguel Maurício, residente em Oliveira do Hospital, perdeu a vida na zona de Penela para onde se deslocava ontem de manhã para trabalhar

Um condutor, com 40 anos, morreu ontem de manhã na sequência de um despiste do automóvel que conduzia. O alerta para os Bombeiros de Penela foi dado às 8h33 para um despiste no IC3, na zona de Camarinha, Penela. O carro passou a zona dos rails laterais e ficou imobilizado fora da estrada. Chegados ao local, os bombeiros constataram que a vítima estava encarcerada e em paragem cardiorrespiratória e apesar das manobras de reanimação o óbito foi declarado no local pela equipa do INEM. No local, nas operações de socorro, estiveram 16 operacionais, entre os Bombeiros Voluntários de Penela, a equipa do INEM e a GNR.

Carro ficou imobillizado depois dos rails laterais no IC3

A vítima é Luis Miguel Cardoso Maurício, residente em Oliveira do Hospital , casado e pai de gémeos, com cerca de 10 anos. Motorista de profissão, seguia para Penela onde trabalhava numa empresa transportadora.

Morreu carbonizado no interior do automóvel

TÁBUA Um homem de 78 anos faleceu ontem à tarde em Tábua no interior do seu veículo que foi tomado pelas chamas. Trata-se de Virgilio Tiago, residente em Lageosa, bem perto do local do acidente. Esteve emigrado no EUA durante muitos anos e regressara a Portugal no início do ano.

As circunstância da morte estão a ser apuradas pela Polícia Judiciária mas tudo indica que a vítima se terá despistado (o carro já andara avariado nos últimos dias). As chamas tomaram o carro e o automobilista não conseguiu sair acabando por falecer. As labaredas rapidamente se propagaram ao mato e o alerta para os bombeiros de Tábua foi para um incêndio florestal. Só quando o primeiro veículo chegou à cabeça do fogo se apercebeu da presença da viatura e de um ocupante mas já não foi possível fazer para socorrer a vítima.

Virgilio Tiago

No combate às chamas estiveram cerca de 100 operacionais.

APFF – Administração do Porto da Figueira da Foz, S.A.
Agente de Exploração (M/F)
(Ref.ª B-1-38)

O presente processo de recrutamento visa estabelecer uma bolsa de candidatos, mantendo-se válido pelo prazo de 12 meses

Requisitos obrigatórios, os constantes do Decreto-Lei n.º 421/99, de 21 de outubro, designadamente:
- Idade superior a 18 anos;
- 3.º Ciclo do Ensino Básico (9.º Ano de Escolaridade);
- Conhecimentos de informática na ótica do utilizador;
- Responsabilidade, Proatividade e Autonomia;
- Capacidade de organização;
- Carta de Condução de Veículos Ligeiros;
- Inexistência de impedimento legal;
- Aptidão psicofísica a que se refere a alínea c) do artigo 6.º do Decreto-Lei n.º 421/99, de 21 de outubro.

A falta de requisitos obrigatórios implica a exclusão do concurso.

Requisitos preferenciais:
- 12.º Ano de Escolaridade.
- Formação certificada na área da Informática.
- Conhecimentos e/ou experiência na área da faturação.
- Certificação ou experiência em funções relacionadas com o Código ISPS e/ou Segurança Contra Incêndios.
- Em caso de empate, será dada preferência ao/à sexo menos representado na carreira, seguido da ordenação crescente de idade.

O método de seleção a adotar, será constituído por avaliação curricular, sendo complementado por entrevista, aos/às candidatos/as melhor classificados/as.

O/A candidato/a selecionado/a para contratação será submetido/a a Exame Médico, com carácter eliminatório.

A candidatura deverá ser formalizada, até ao dia **4 de agosto de 2024,** mediante candidatura enviada para o seguinte e-mail: recursoshumanos@portodeaveiro.pt, acompanhada de Curriculum Vitae, devidamente detalhado, anexando cópia de Certificado de Habilitações e qualquer outro documento válido para atestar a experiência profissional do/a candidato/a.

Apenas serão consideradas as candidaturas que cumpram os requisitos do presente Anúncio e contenham os comprovativos requeridos.

(Diário de Coimbra, n.º 32.163 de 22-07-24)

APFF – Administração do Porto da Figueira da Foz, S.A.
Admissão de Marinheiro(s) (M/F)
(Ref.ª B-1-39)

O presente processo de recrutamento visa estabelecer uma bolsa de candidatos, mantendo-se válido pelo prazo de 12 meses

Requisitos obrigatórios, os constantes do Decreto-Lei n.º 421/99, de 21 de outubro, designadamente:
- Idade superior a 18 anos;
- Escolaridade mínima obrigatória;
- Habilitação Profissional adquirida nos termos da legislação marítima (Carta de Marinheiro de 2.ª Classe de Tráfego Local, equivalente ou superior);
- Carta de Condução de Veículos Ligeiros
- Inexistência de impedimento legal;
- Aptidão psicofísica a que se refere a alínea c) do artigo 6.º do Decreto-Lei n.º 421/99, de 21 de outubro.

A falta de requisitos obrigatórios implica a exclusão do concurso.

Requisitos preferenciais:
- 12.º Ano de Escolaridade.
- Carta de Mestre de Tráfego Local.
- Residência na zona da Figueira da Foz, atento o regime de trabalho praticado.
- Em caso de empate, será dada preferência ao/à sexo menos representado na carreira, seguido da ordenação crescente de idade.

O método de seleção a adotar, será constituído por avaliação curricular, sendo complementado por entrevista, aos/às candidatos/as melhor classificados/as.

O/A candidato/a selecionado/a para contratação será submetido/a a Exame Médico, com carácter eliminatório.

A candidatura deverá ser formalizada, até ao dia **4 de agosto de 2024**, mediante candidatura enviada para o seguinte e-mail: recursoshumanos@portodeaveiro.pt, acompanhada de Curriculum Vitae, devidamente detalhado, anexando cópia de Certificado de Habilitações e qualquer outro documento válido para atestar a experiência profissional do/a candidato/a.

Apenas serão consideradas as candidaturas que cumpram os requisitos do presente Anúncio e contenham os comprovativos requeridos.

(Diário de Coimbra, n.º 32.163 de 22-07-24)

Surf adaptado assume-se como "arma terapêutica" para doentes

Tocha Em parceria com três escolas de surf locais, o Centro de Reabilitação Rovisco Pais tem repetido a experiência nos últimos 10 anos com resultados positivos

PAULO NOVAIS / LUSA

Iniciativa ajuda a mostrar que é possível retomar "a vida lá de fora"

O Centro de Reabilitação Rovisco Pais dinamiza há dez anos surf adaptado na Praia da Tocha para os seus doentes, com a atividade a assumir-se como uma "arma terapêutica" e, para muitos, um regresso à praia que achavam impossível.

A manhã de sábado é de nevoeiro e até se sente alguma chuva na Praia da Tocha, no concelho de Cantanhede, mas nada parece demover utentes e voluntários que se juntam para mais um dia de surf adaptado, iniciativa que começou em 2014 e cujos resultados são tão positivos que se tem repetido todos os anos desde então.

O receio que poderia haver de entrar no mar rapidamente é substituído por sorrisos rasgados em cima de pranchas, há quem peça para repetir e há quem prolongue um pouco o momento, já à beira-mar, com a água nos pés e a saborear aquilo que para muitos é um primeiro regresso à praia.

Amílcar Mendes está sentado junto ao mar, com fato de surf vestido, a contemplar as ondas, e só tem coisas boas a dizer da experiência, para a qual estava com bastantes expectativas. «Foi muito bom, melhor até do que aquilo que eu estava à espera», conta à agência Lusa o homem de 74 anos, da Marinha Grande. Foi a primeira vez que experimentou estar na água desde que é utente do Rovisco Pais, centro de medicina de reabilitação localizado na Tocha que faz parte da Unidade Local de Saúde de Coimbra. «Depois de ficar doente ainda não tinha tido a experiência de estar na água e foi muito bom. Experimentar a leveza do corpo... é outra liberdade», conta Amílcar, que nunca tinha imaginado que algum dia estaria sequer em cima de uma prancha de surf.

O fisiatra e diretor do serviço de lesões medulares do Rovisco Pais, Paulo Margalho, diz que a iniciativa começou com um desafio das pessoas surf da Tocha, há dez anos e, desde então, em parceria com três escolas de surf locais, o hospital tem repetido a experiência. «O desporto é uma arma terapêutica, tal como o medicamento e a fisioterapia. E aqui, além da vertente lúdica que tem, saem da rotina do hospital e acabam sempre animados e satisfeitos», notou.

Segundo o médico, com esta experiência, além da possibilidade de terem outra liberdade de movimentos na água, «revivem um bocadinho o antes da lesão». «Muitos não achavam que poderiam ir ao mar, muito menos fazer surf e vê-se o sorriso que têm assim que apanham a onda», constatou, considerando que a iniciativa motiva também o regresso ao domicílio e mostra que é possível, com alguma adaptação, «a retoma da vida lá fora».

Todos os anos participam entre 15 e 20 utentes, entre internados e outros que já tiveram alta, com a ajuda das escolas de surf, mas também de vários funcionários do Rovisco Pais, que colaboram de forma voluntária nesta iniciativa.

É o caso de Marcos Vinícius, de 26 anos, que já tinha participado na iniciativa há dois anos e que é membro da equipa de andebol adaptado do Rovisco Pais. «Na altura, foi a primeira vez que fui ao mar depois do acidente. Não sabia se ia conseguir, mas consegui ficar equilibrado na prancha, também bebi um pouco de água, mas apanhei umas ondas boas», contou o jovem que vive na Tocha e que ficou paraplégico em 2019, na sequência de um acidente de trabalho. Há dois anos, o regresso à praia, foi também «importante» para Marcos, numa fase «meio triste» da sua vida. «Há uma sensação de liberdade ali e esqueces todos os problemas», vinca. À segunda vez, já foi com «outra confiança", voltou a beber água, mas apanhou "mais ondas".

"Experiências muito importantes"

"O que sabemos é que a partir do momento da lesão estas primeiras experiências são muito importantes. Não sabem como vai ser o acesso à praia e isto é uma primeira experiência de surf, mas também a primeira vinda à praia, e isto não é só importante para eles, mas também para a sua família, para mostrar que, com adaptações, é possível vir à praia e até fazer surf", apontou Bruno Salgueiro, professor de desporto adaptado no Rovisco Pais. Para o docente, que está envolvido no projeto desde o seu arranque, a iniciativa é também um momento – entre muitos outros - de desconstrução de barreiras que podem ser suplantadas e preparar uma reabilitação com "o maior grau de independência possível".

Obras em São Caetano quase terminadas

CANTANHEDE Estão em fase de conclusão os trabalhos de requalificação do arruamento junto à EB1 de São Caetano, no valor de mais de 83 mil euros. De acordo com o caderno de encargos da obra, o projeto contemplou a substituição da calçada, por pavê cinza e guias de pavê vermelho. Além disso, foi eliminada a "curva" da entrada do largo, sendo que o espaço foi ampliado até ao portão da entrada da escola.

Calçada existente foi substituída por motivos de segurança

«No caso da freguesia de São Caetano foi considerada uma prioridade melhorar o largo junto à EB1 de São Caetano. A calçada existente, que era muito escorregadia, foi substituída para garantir a segurança de peões e do transito automóvel», afirma a presidente da Câmara de Cantanhede, Helena Teodósio. Os trabalhos desta empreitada incluíram pavimentação, sinalização vertical, bem como a beneficiação da rede de drenagem de águas pluviais para prevenir inundações. A empreitada incluiu ainda a criação de uma passadeira sobrelevada em frente da casa da juventude, a fim de reduzir a velocidade automóvel.

Esta intervenção, segundo o Município, teve como objetivo garantir a segurança, ao mesmo tempo que melhora a imagem urbana e funcionalidade daquela zona, uma vez que ocorre nas proximidades da igreja, da junta de freguesia, do Centro Social Paroquial de São Caetano e da escola primária.

Candidaturas para ação social escolar

Termina a 31 deste mês o prazo das candidaturas para apoio da ação social escolar no concelho de Cantanhede. O apoio destina-se a todos os alunos que frequentam a Educação Pré-Escolar e o 1.º Ciclo do Ensino Básico, bem como novas inscrições/matrículas para o ano letivo 2024. Mais informações na Divisão de Educação na Casa Francisco Pinto, das 9h às 16h30 (231 410 123 ou siga@cm-cantanhede.pt).

Obra vai reabilitar e valorizar o rio Cértima

Bairrada O rio precisa de intervenção no leito e nas margens. Concurso lançado pelas câmaras de Anadia e Mealhada prevê obras durante 120 dias

Rio Cértima nasce na Mealhada e desagua em Requeixo

Reabilitar e valorizar o Rio Cértima na sua passagem por Mealhada e Anadia é o objetivo da empreitada lançada a concurso público pelos dois municípios, com um valor base de 647.400 euros, uma despesa a dividir pelas duas câmaras. Para pagar a obra, Anadia assume 45 por cento do valor (292.300 euros), e a Mealhada 55 por cento (355.100 euros). Será uma obra que poderá vir a ser apoiada pela Agência Portuguesa do Ambiente, através do Fundo Ambiental.

Na Mealhada, a empreitada irá desenvolver-se nas freguesias da Mealhada, Ventosa do Bairro e Antes, enquanto se desenvolve em todas as freguesias de Anadia. Os dois municípios vizinhos formam um agrupamento de entidades adjudicantes para intervenção nos recursos hídricos.

O Cértima carece de intervenção na sequência dos efeitos provocados pelas últimas cheias que assorearam o leito, juntando-se as espécies vegetais invasoras, normalmente jacintos-de-água, além de consequências nas margens. Por isso, é preciso obras de reparação e limpeza.

O município de Águeda também já se referiu a preocupações quanto ao estado do rio. «É demasiado mau para ser verdade», disse o presidente da câmara municipal, Jorge Almeida. «É um rio que entra no nosso concelho completamente contaminado e que vai dar à nossa Pateira», como afirmou, em março último, durante as comemorações do Dia Mundial da Água, dirigindo-se a Pimenta Machado, vice-presidente da Agência Portuguesa do Ambiente.

O rio nasce nas imediações da povoação de Ponte de Viadores, na freguesia de Casal Comba, na Mealhada iniciando um percurso de 43 quilómetros, no sentido sul-norte, passando ainda pela Pateira de Fermentelos, entrando por Perrães, Anadia, Oliveira do Bairro e Águeda, desaguando na margem esquerda do Rio Águeda, na freguesia de Requeixo, no concelho de Aveiro.

Município de Águeda lembra que o rio entra no concelho já completamente contaminado

Os vales dos rios Águeda e Cértima, e a Pateira de Fermentelos integram a lista de sítios Ramsar. Um sítio Ramsar é uma zona húmida classificada como local de importância e-cológica internacional ao abrigo da Convenção sobre as Zonas Húmidas de Importância Internacional, um tratado ambiental intergovernamental promovido pela UNESCO, entrando em vigor em 1975.

Permite a ação nacional e cooperação internacional em relação à conservação de zonas húmidas e ao uso sustentável dos seus recursos.

Praia fluvial do Esteiro já hasteou bandeiras Azul e Qualidade Ouro

Bandeira Qualidade Ouro hasteada nesta praia pela primeira vez

MONTEMOR-O-VELHO Foram hasteadas este fim de semana as Bandeiras Azul e Qualidade de Ouro na praia fluvial do Esteiro da Ereira.

A atribuição destes galardões, segundo o Município, é sinónimo da excelência e da qualidade balnear do Esteiro da Ereira, que é, nas palavras do presidente da Câmara Municipal, Emílio Torrão, «um dos tesouros do concelho de Montemor-o-Velho» que «catapultou a Ereira e a região» graças ao empenho e dedicação da Junta de Freguesia da Ereira e dos Ereirenses, e com o apoio do Município.

Em 2024, o Esteiro da Ereira conquistou, pelo segundo ano consecutivo, a Bandeira Azul, exibindo, pela primeira vez, a bandeira "Qualidade de Ouro".

"Astronomia no Verão" na Biblioteca de Anadia

CIÊNCIA VIVA A Biblioteca Municipal de Anadia vai receber, a 30 de agosto, pelas 22h00, uma sessão de "Astronomia no Verão", dinamizada pela Associação de Física da Universidade de Aveiro e integrada no projeto "Ciência Viva", com o apoio do Município de Anadia.

A sessão terá início na Sala Polivalente da Biblioteca Municipal com a palestra "O nosso Universo". Segue-se no exterior da biblioteca a componente de observação ao telescópio e de visita guiada ao céu, em que os participantes terão a oportunidade de contemplar os planetas do sistema solar, em específico Saturno, com a orientação do astrónomo José Matos.

A participação é gratuita, mas de inscrição obrigatória, até ao dia 28 de agosto. A sessão é dirigida a crianças, a partir dos 6 anos de idade, jovens e adultos.

GANHE CONVITES **SEM SORTEIO**

Diário de Coimbra www.diariocoimbra.pt

5 DC = 1 CONVITE

Quiosque: Diário de Coimbra - Rua Adriano Lucas

3 DC = 1 CONVITE

Quiosque: Diário de Coimbra - Rua Adriano Lucas

3 DC 1 CONVITE DUPLO
2 DC 1 CONVITE SIMPLES

Quiosque: Diário de Coimbra - Rua Adriano Lucas

17 DC - 1 CONVITE DIÁRIO

Quiosque: Diário de Coimbra - Rua Adriano Lucas

Todas estas ações estão limitadas ao stock existente e são válidas para jornais do dia de hoje, adquiridos nos quiosques aderentes. Promoções não acumuláveis entre si.

INFORMAÇÕES: 910 934 467
(chamada para a rede móvel nacional)

REGIÃO DAS BEIRAS

Vagos Metal Fest 2024 promete três dias de "metal" inesquecível

O Vagos Metal Fest, criado em 2016, na vila de Vagos, vai regressar para a sua sétima edição nos dias de 2 a 4 de agosto, na Quinta do Ega, para se consolidar como «uma referência na comunidade do "metal"». Contará com performances de «bandas lendárias e emergentes», proporcionando «uma experiência única» aos amantes do metal, refere a organização.

Já fechado, o cartaz tem a primeira noite marcada pela atuação dos Overkill, ícones do "thrash metal", acompanhados pelos finlandeses Insomnium, que se destacam no "death metal" melódico. Também se apresentarão as bandas Dynazty, UADA e Elvenking, prometendo «um início explosivo».

No segundo dia, destaque para «a potência do "metal" sinfónico », com os Epica, liderados pela carismática Simone Simons, e para «a inovadora sonoridade » dos Samael, que misturam elementos industriais e atmosféricos. Os Mão Morta e outras bandas de renome completam a programação, garantindo uma jornada musical diversificada.

Para encerrar o festival, no dia 4 de agosto, os aguardados Blind Guardian subirão ao pal - co para oferecer «uma mistura de clássicos e novos sucessos do power metal». Primordial, com «a sua abordagem única ao "black metal" e letras profundas», também pro - me tem uma performance me - mo rá vel. Outras bandas, incluindo Suffocation e Gwydion, contribuirão para um desfecho épico.

O Vagos Metal Fest 2024 garantirá, ainda, «uma experiência completa», com uma área de campismo equipada, uma zona de "glamping" ("camping" com "glamour"), em parceria com a Do mo Camp, atividades náuticas gratuitas, um mercado de rua com artigos de cultura "heavy metal" e autocarros com ligação para o festival partindo de várias zonas de Aveiro.

Vencedores da 6.ª edição do concurso de pintura e desenho receberam os prémios na Casa das Artes Martins da Costa

Penacova atribuiu prémios Martins da Costa

Cultura Foi inaugurada uma exposição que reúne todas as obras premiadas desde a primeira edição do concurso, em 2017, até ao presente

José António Stréna, Carolina Correia, Mariana Nunes e Raquel Oliveira são os vencedores da 6.ª edição do concurso de pintura e desenho "Prémio Martins da Costa", revelou, este fim de semana, o Município de Penacova, em cerimónia que antecedeu a inauguração de uma exposição, na Casa das Artes Martins da Costa, que reúne todas as obras premiadas desde o início do certame.

O "Prémio Martins da Costa" é uma iniciativa do Município de Penacova que tem como principais objetivos dinamizar e incentivar a cultura e as artes, através da criatividade nas áreas da pintura e do desenho, tendo como temas obrigatórios o "Vale do Mondego e Penacova" e "Vida e Obra do Pintor Martins da Costa".

Martins da Costa, um dos maiores vultos da pintura portuguesa do século XX, estudou pintura na Escola de Belas Artes do Porto e viajou por todo o mundo. No entanto, como recorda o Município, em nota de Imprensa, escolheu Penacova para construir a sua casa-ateliê e viver a última etapa da sua vida.

O artista pintou Penacova de vários ângulos e de um modo muito próprio, tendo desta forma contribuído para mostrar este local, bem como a sua beleza para o exterior.

Em sua memória, o Município de Penacova decidiu instituir o concurso de pintura e desenho "Prémio Martins da Costa", com o objetivo de incentivar e premiar a criatividade na área da pintura e desenho, bem como fomentar Penacova como catalisador artístico que teve como pioneiro Martins da Costa.

Este ano, na categoria de "Público em geral", conquistaram menções honrosas as artistas Cristina Maria Margalho Martins e Maria Vitória Alves Correia. O vencedor foi José António Stréna.

Na categoria "Alunos do 3º ciclo", o júri atribuiu menções honrosas às obras apresentadas por Laura dos Reis Pereira e Juliana Capela e o primeiro prémio a Carolina Correia.

Na categoria "Alunos do ensino secundário do curso de Artes Visuais", foram atribuídas menções honrosas a Camylle Palheiros e a Inês Fernandes. A vencedora foi Mariana Nunes.

Na categoria "Alunos do ensino superior artístico e artistas plásticos em geral", o júri distinguiu, com menções honrosas, Diogo Miguel Soares e João Carlos Gonçalves Sobreira. A vencedora foi Raquel da Silva Oliveira.

No final da cerimónia de entrega dos prémios aos vencedores nas quatro categorias a concurso, foi inaugurada a exposição "Prémio de Pintura Martins da Costa 2017-2024", que reúne todas as obras premiadas desde a primeira edição do concurso até ao presente. A mostra de arte não tem obras de 2020 e 2021 uma vez que o concurso não se realizou nestes dois anos devido à pandemia da Covid-19.

A exposição, de acesso livre, vai estar patente ao público, na Casa das Artes Martins da Costa (junto ao edifício da Câmara Municipal de Penacova), até final de setembro.

Grupo de Coimbra festejou 50 anos do CDS

POLÍTICA Coimbra participou, no passado sábado, na cerimónia de comemoração dos 50 anos do CDS, nos jardins do Palácio de Cristal, no Porto com militantes oriundos da Figueira da Foz, Montemor-o-Velho e Coimbra. «A festa que reuniu centenas de militantes de todo o País foi marcada por um verdadeiro ambiente de festa. Foi apresentado, também, o livro alusivo aos 50 anos do CDS-PP, uma obra que reúne contributos de várias personalidades que marcaram a história do partido», refere uma nota de Imprensa dos centristas de Coimbra.

Nuno Melo quer começar a preparar as autárquicas de 2025

Numa palavra aos militantes presentes, o presidente do CDS, Nuno Melo, disse que o tempo que se aproxima é de preparação para as eleições autárquicas de 2025, nas quais acredita convictamente que o partido vai ter um bom desempenho. «E eu quero que saibam que hoje o CDS dá um passo em frente para a próxima batalha eleitoral, para as eleições autárquicas que enfrentaremos de cabeça erguida com os nossos melhores candidatos de norte a sul, fazendo a diferença», frisou o também ministro da Defesa. O líder do CDS referiu que o partido governa perto de 40 autarquias em coligação com o PSD, sendo que seis delas são lideradas sozinhas, porque foram conquistadas em listas próprias pelo CDS.

Nuno Melo deixou ainda um apelo a todos os militantes presentes: «o tempo agora é na rua com as concelhias e as distritais». A partir de setembro Nuno Melo pretende percorrer todo o país de Norte a Sul e os arquipélagos.

Papa Francisco apela a trégua olímpica
O Papa Francisco expressou ontem a sua esperança de que os Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Paris sejam uma oportunidade para os países em guerra respeitarem a antiga tradição grega e estabelecerem uma trégua.

Joe Biden cede e abandona corrida presidencial

EUA Biden cedeu às pressões no seu próprio partido após o seu mau desempenho no debate televisivo, em junho

O Presidente norte-americano, Joe Biden, anunciou ontem o abandono da corrida às eleições presidenciais de novembro.

«Acredito que é do interesse do meu partido e do país que me afaste e me concentre apenas em servir como Presidente durante o resto do meu mandato», disse o político democrata em comunicado de imprensa. O líder da Casa Branca de 81 anos, cuja condição de saúde tinha vindo a ser questionada, indicou que vai explicar posteriormente a sua decisão num discurso à nação.

O líder dos Estados Unidos disse ter tido «a maior honra» da sua vida nas funções que ocupou durante quase quatro anos e que era sua intenção recandidatar-se. No entanto, Biden cedeu às pressões no seu próprio partido após o seu mau desempenho no primeiro debate televisivo, em junho passado, da corrida à Casa Branca contra o antigo Presidente (2017-2021) e candidato republicano, Donald Trump.

Ao longo do debate, Biden pareceu várias vezes ausente e somou erros e hesitações no discurso, levando ao aumento de dúvidas sobre a sua aptidão para um segundo mandato e a que o seu adversário voltasse a descolar nas sondagens.

Dezenas de legisladores e senadores pediram-lhe nos últimos dias que passasse o testemunho às novas gerações do partido devido à sua idade avançada e às dúvidas de que conseguiria enfrentar a campanha.

O Presidente dos Estados Unidos, que está isolado na sua casa em Delaware a recuperar de covid-19, pediu para se esperar pelos próximos dias para mais detalhes sobre a sua decisão.

Pouco depois de ter anunciado a sua desistência, o presidente norte-americano, declarou «apoio total e recomendação» à sua vice-presidente, Kamala Harris, como candidata presidencial do Partido Democrata às eleições presidenciais,

«Democratas - é altura de nos unirmos e derrotarmos Trump. Vamos a isto», instou numa decisão muito aplaudida por notáveis democratas.

Debate foi momento de viragem que levou agora à desistência

Zelensky acredita em fim da fase quente da guerra no final do ano

O Presidente ucraniano, Volodymyr Zelensky, acredita que é possível acabar com a «fase quente» da guerra no final do ano, desde que haja unidade internacional e se mantenha o roteiro traçado na Cimeira da Paz na Suíça. «Acredito que se nos mantivermos unidos e seguirmos, por exemplo, o formato da Cimeira da Paz, podemos acabar com a fase quente da guerra. Podemos tentar fazê-lo no final deste ano», disse Zelensky, ontem à BBC, durante uma visita ao Reino Unido.

O Presidente ucraniano falou das suas intenções de desenvolver um plano para acabar com os combates no seu país, com apoio dos parceiros ocidentais, que devem, por seu lado, pressionar a Rússia a concordar em sentar-se à mesa e pensar em acabar com a guerra.

Zelensky já disse recentemente que aceitava que os representantes russos estivessem numa segunda cimeira, que deverá ter lugar no final do ano, e atingir um plano de paz finalizado. Antes disso, no final de julho ou início de agosto, haverá reuniões de conselheiros de ministros sobre questões de segurança, especificamente segurança energética.

Em agosto será realizada uma reunião na Turquia sobre livre navegação marítima, com atenção também à segurança alimentar, e em setembro haverá finalmente uma reunião no Canadá sobre troca de prisioneiros e regresso de menores à Ucrânia. Segundo o líder ucraniano, o fim dos combates não significa que todos os territórios ucranianos devam ser reconquistados pela força, pois acredita que a diplomacia pode ajudar a atingir esse objetivo.

Zelensky insistiu mais uma vez que abdicar de território em troca de salvar vidas não é uma opção. «Perder para nós é perder o nosso país. Alguém diz: 'o que é mais importante para si: o território ou o povo? Como se pode fazer esta comparação? As pessoas são importantes, mas isso não significa que se lhes possa dar [aos russos] 30% das nossas terras», enfatizou.

Fogo de Alcabideche causou 14 feridos ligeiros

Chamas mobilizaram centenas de operacionais

CASCAIS O incêndio que deflagrou ontem à tarde em Alcabideche, no concelho de Cascais, foi dado como dominado às 19h36, causou 14 feridos ligeiros e obrigou à retirada de 30 cavalos de um centro hípico, indicou a Proteção Civil.

O segundo comandante sub-regional de Emergência e Proteção Civil da Grande Lisboa, Joaquim Santos, disse à Lusa que entre os feridos há três civis, por inalação de fumos.

Os outros 11 feridos são bombeiros - um por mal-estar, um com um traumatismo na perna, dois com queimaduras ligeiras e os restantes por exaustão e inalação de fumos.

Apesar de todos os feridos terem sido transportados para o hospital, não inspiram cuidados, de acordo com Joaquim Santos.

As chamas causaram alguns danos num centro hípico da localidade da Charneca, tendo os bombeiros retirado todos os seus cavalos, 30 no total.

Nenhuma habitação nas redondezas foi afetada pelo fogo, que deflagrou às 12h19 na localidade de Janas, na freguesia de Alcabideche, consumindo mato e floresta.

Uma viatura dos Bombeiros Voluntários de Agualva-Cacém foi destruída pelo incêndio, segundo a corporação.

O combate às chamas, dificultado pelo vento, mobilizou centenas de operacionais de várias corporações da Grande Lisboa, apoiados por elementos das sub-regiões do Oeste, Península de Setúbal e Lezíria-Tejo.

Nas operações estiveram envolvidos elementos da GNR, PSP, PJ, Polícia Municipal de Cascais, Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) e Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas.

Pelas 20h00, um total de 372 operacionais, apoiados por 110 veículos, ainda se encontrava no local, segundo Joaquim Santos. Os meios aéreos, que durante a tarde estiveram a apagar as chamas, totalizando mais de uma dezena, foram desmobilizados.

Kamala Harris promete "merecer e ganhar" nomeação democrata

EUA A vice-presidente norte-americana, Kamala Harris, afirmou pretender «merecer e ganhar» a nomeação do Partido Democrata às eleições presidenciais e derrotar o republicano Donald Trump, após ter recebido o apoio do desistente Joe Biden.

«É uma honra receber a recomendação do Presidente e a minha intenção é merecer e ganhar esta nomeação», disse Harris, numa declaração em que qualifica a decisão de Joe Biden abandonar a corrida de um «ato abnegado e patriótico».

A desistência de Joe Biden a uma reeleição no cargo acontece um mês antes da convenção dos Democratas, na qual deverá ser escolhido novo candidato. A convenção está marcada de 19 a 22 de agosto, em Chicago, e o que deveria ser uma confirmação de Joe Biden na corrida à Casa Branca transformou-se num "concurso aberto", como escreveu a Associated Press, no qual 4.700 delegados vão votar num candidato para as presidenciais de novembro.

O antigo presidente e agora candidato Donald Trump, por seu turno, saudou a renúncia à reeleição do presidente Joe Biden, e defendeu que a possível sucessora na corrida eleitoral, Kamala Harris, será mais fácil de derrotar.

Cantor suspeito de abuso sexual de crianças

CRIME A Polícia Judiciária (PJ) anunciou ontem que deteve um homem, de 21 anos, suspeito da prática de três crimes de abuso sexual de crianças e de três crimes de pornografia de menores agravados, praticados em Évora. Segundo a edição online de vários jornais, o detido é cantor Miguel Bravo, que teria sido detido quando estava nos camarins para dar um concerto. Em comunicado, a PJ explica que a detenção ocorreu no sábado, na localidade de Porto Alto, no concelho de Benavente, tendo o suspeito sido detido pela Unidade Local Investigação Criminal de Évora. De acordo com a PJ, a vítima, do sexo feminino, com 13 anos, «foi sendo instigada e persuadida», desde dezembro do ano passado, a trocas de fotos e vídeos de cariz sexual.

O detido vai ser hoje presente no Departamento de Investigação e Ação Penal de Évora para primeiro interrogatório judicial.

agenda

TÁXIS

Coimbra (permanente)
Politáxis 239 499 090
Táxis de Coimbra S. José
239 715 445
Praça da República
239 822 287
Estação Nova 239 826 622

Figueira da Foz
Táxis, Central Táxis
(serviço permanente)
233 420 880
965 255 030 / 916 481 072
Praça de Táxis, Praça 8 de Maio
233 423 788 / 233 423 500

Agora mais perto de si!
Consultas presenciais e por telefone
Maria Helena
(00351) 210 929 000
proteção contra a inveja, mau olhado e energias negativas.

TELEFONES DE URGÊNCIA

COIMBRA	
Àgora - Projecto Mãe Coragem	239 827 414
Bombeiros de Brasfemes	239 910 000
Bombeiros Sapadores	239 792 800
Bombeiros Voluntários	239 822 323
Brigada de Trânsito	239 794 400
Centro Hospitalar Psiquiátrico de Coimbra:	
Unidade de Sobral Cid	239 796 400
Unidade de Lorvão	239 470 692
Unidade de Arnes	239 640 461
CP	707210220
Emerg. Criança Maltratada	239 702 233
Emergência Social	239 822 139
GNR (comando)	239 794 300
H. da Universidade	239 400 400/500/600
Hospital Pediátrico	239 488 700/239 480 300
Hospital dos Covões	239 443 020/239 800 100
Linha de Saúde Pública	808 211 311
Maternidade Bissaya Barreto	239 480 400
Maternidade Dr. Daniel de Matos	239 403 060
Polícia Judiciária (piquete)	239 863 000
PSP	239 073 500
AC, Águas de Coimbra, E.M. (avarias)	239 096 000
AC, Águas de Coimbra, E.M. (Linha Verde)	800 202 354
Lusitania Gás-Gás Natural	800 200 157
SOSadolescente	800 202 484
SOSMulher	239 832 073
SOSAmigo	239 721 010
SOS Estudante	808 200 204
ARGANIL	
Bombeiros	235 202 122
GNR	235 205 437
Centro de Saúde	235 205 728
CANTANHEDE	
Bombeiros	231 422 122
GNR	231 422 446
Hospital	231 419 210
CONDEIXA	
Bombeiros	239 941 503
GNR	239 940 250
USF Condeixa	239 940 170
USF Fernando Namora	239 940 171
FIGUEIRA DA FOZ	
Bombeiros Municipais	233 402 800
Bombeiros Voluntários	233 402 260
Diário de Coimbra	233 424 940
GNR (Maiorca)	233 930 177
GNR (Paião)	233 940 519
GNR (Quiaios)	233 919 107
Guarda Fiscal	233 422 914
Hospital (Urgências)	233 402 097
PSP	233 077 610
Rodoviária do Tejo	968 903 826
GÓIS	
Bombeiros	235 771 122
GNR	235 770 160
Centro de Saúde	235 772 322
LOUSÃ	
Bombeiros	239 990 530
GNR	239 990 060
Centro Saúde	239 990 636
Bombeiros de Serpins	239 970 000
MEALHADA	
Bombeiros	231 202 122
GNR	231 202 351
Bombeiros Pampilhosa	231 949 122
CP Pampilhosa	707210220
Centro de Saúde	231 202 023
MIRA	
Bombeiros	231 480 670
GNR	231 489 500
Centro de Saúde	231 458 54
MIRANDA DO CORVO	
Bombeiros	239 532 194
GNR	239 532 147
Centro de Saúde	239 530 070
MONTEMOR-O-VELHO	
Bombeiros	239 689 214
GNR	239 687 140
Centro de Saúde	239 689 128
MORTÁGUA	
Bombeiros	231 920 122
GNR	231 927 360
Centro de Saúde	231 922 152
CP	707210220
OLIVEIRA DO HOSPITAL	
Bombeiros	238 604 370
GNR	238 604 444
Centro de Saúde	238 600 250
PAMPILHOSA DA SERRA	
Bombeiros	235 594 122
GNR	235 590 100
Centro de Saúde	235 590 200
PENACOVA	
Bombeiros	239 477 469
GNR	239 470 160
Centro de Saúde	239 477 134
PENELA	
Bombeiros	239 560 100
GNR	239 569 135
Centro de Saúde	239 569 160
POIARES	
Bombeiros	239 429 010
GNR	239 421 119
Centro de Saúde	239 421 288
SOURE	
Bombeiros	239 506 300
GNR	239 502 228
Centro de Saúde	239 509 810
TÁBUA	
Bombeiros	235 412 122
GNR	235 410 430
Centro de Saúde	235 410 410
EDP (avarias)	800 506 506

CINEMAS

Cinemas NOS Alma Shopping Coimbra

Sala 1 – Divertida-Mente 2 (M6) dob., 12h50, 15h30, 18h10; **Sala 1 – Divertida-Mente 2** (M6) leg., 20h50; **Sala 1 – Deadpool& Wolverine 2D** (M) 14h00 **(1)**, 17h30 **(1)**, 21h30 **(1)**; **Sala 2 – Podia ter Esperado por Agosto** (CB) 13h10, 16h10, 19h00, 21h50; **Sala 3 – Gru – O Mal Disposto 4** (M6) dob., 11h00 (4), 14h50, 17h30; **Sala 3 – A Maldição de Baghead** (M14) 20h40; **Sala 4 – A Última Sessão de Freud** (M12) 15h00 **(2)**, 18h00 **(2)**, 20h30 **(2)**; **Sala 5 – Divertida-Mente 2 3D** (M6) dob., 13h20 **(2)**, 16h00 **(2)**; **Sala 5 – Divertida Mente 2** ATMOS (M6) leg., 18h40, 21h20; **Sala 5 – Deadpool& Wolverine 3D** (M) 13h10 **(1)**, 16h00 **(1)**, 19h00 **(1)**, 22h00 **(1)**; **Sala 6 – Horizon: Uma Saga Americana - Cap. Um** (M14) 13h00, 17h00, 21h00 **(3)**; **Sala 6 – Yupumá** (CB) 21H00 (5); **Sala 7 – Yupumá** (CB) 13h30, 15h40; **Sala 7 – A Minha Avó Trelotótó** (CB) 17h50, 21h30; **Sala 8 – Memória** (CB) 13h50, 16h30, 21h40; **Sala 8 – Um Lugar Silencioso: Dia Um** (M14) 19h10; **Sala 9 – Leva-me para a Lua** (M12) 14h20, 17h40 **(2)**, 21h10 **(2)**; **Sala 10 – Divertida-Mente 2** (M6) dob., 11h20 **(4)**, 14h00, 16h40; **Sala 10 – Gru – O Mal Disposto 4** (M6) leg., 19h20, 22h00.
(1) Só 4ª; (2) Exc. 4ª; (3) Exc. sáb.; (4) Só sáb. e dom.; (5) Só sáb.

Cinemas NOS Forum Coimbra

Sala 1 – Bad Boys - Tudo ou Nada (M14) 15h20 **(3)**, 18h45 **(3)**, 22h15; **Sala 1 – Divertida-Mente 2** (M6) dob., 13h40 **(4)**, 16h20 **(4)**, 19h00 **(4)**; **Sala 2 – Divertida-Mente 2** (M6) dob., 11h00 (5), 14h30 **(3)**, 14h15 (4), 17h15; **Sala 2 – O Agente Americano** (CB) 21h15 **(1)**, 20h20 **(2)**, 22h50 **(2)**; **Sala 3 – Gru – O Maldisposto 4** (M6) dob., 11h40 **(5)**, 15h00, 17h50; **Sala 3 – Leva-me Para a Lua** (M12) 21h30; **Sala 4 – Divertida-Mente 2** (M6) leg., 10h50 **(5)**, 14h00, 16h45, 19h20, 21h45 **(3)**, 22h30 **(4)**; **Sala 5 – Divertida-Mente 2** (M6) dob., 13h40 **(3)**, 16h20 **(3)**, 19h00 **(3)**; **Sala 5 – Um Lugar Silencioso: Dia Um** (M14) 22h30 **(3)**; **Sala 5 – Deadpool& Wolverine** (M) 14h30 **(4)**, 18h00 **(4)**, 21h45 **(4)**; **Sala 6 – Tornados** (CB) 14h45 **(1)**, 18h15 **(1)**, 22h00 **(1)** 14h15 **(2)**, 17h00 **(2)**, 20h15 **(2)**, 23h10 **(2)**.
(1) Exc. 6ª e sáb.; (2) Só 6ª e sáb.; (3) Exc. 4ª; (4) Só 4ª; (5) Só sáb. e dom.

Figueira da Foz - Cinemas NOS Foz Plaza

Sala 1 – Bad Boys: Tudo ou Nada (M14) 13h00 **(1)**, 15h45 **(1)**, 18h20 **(1)**, 21h10 (6); **Sala 1 – Tornados** MCB 13h20 **(2)**, 16h15 **(2)**, 18h55 **(2)**, 21h40 **(2)**; **Sala 1 – Robocop – SF** (M18) 21h00 (4); **Sala 1 – Querida, Não Vais Acreditar** - SF (M16) 21h00 (5); **Sala 2 – Gru – O Maldisposto 4 VP** (M6) 11h20 **(3)**, 13h40, 16h10, 18h40; **Sala 2 – Gru – O Maldisposto 4 VO** (M6) 21h20; **Sala 3 – Podias Ter Esperado Por Agosto** MCB 13h10, 15h50, 18h35, 21h30; **Sala 4 – Divertidamente 2 VP** (M6) 11h10 **(3)**, 14h00 **(1)**, 16h30 **(1)**, 19h00 **(1)**; **Sala 4 – Leva-me para a Lua** (M12) 21h35 **(1)**; **Sala 4 – Deadpool & Wolverine MCB** 13h00 **(2)**, 16h00 **(2)**, 18h50 **(2)**, 21h40 **(2)**; **Sala 5 – Divertidamente 2** 3D VP (M6) 13h30, 16h00; **Sala 5 – Divertidamente 2 VO** M6 18h30, 21h00 **(1)**; **Sala 5 – Deadpool & Wolverine 3D** MCB 21h00 **(2)**; **Sala 6 – Tornados** MCB 13h20 **(1)**, 16h15 **(1)**, 18h55 **(1)**, 21h40 **(1)**; **Sala 6 – Divertidamente 2 VP** M6 14h00 **(2)**, 16h30 **(2)**, 19h00 **(2)**; **Sala 6 – Divertidamente 2** VO M6 21h30 **(2)**.
(1) Exc. 4ª; (2) Só 4ª; (3) Só dom.; (4) Só 6ª; (5) Só sáb.; (6) Exc. 6ª, sáb. e 4ª

CRUZADAS

Horizontais – 1. Bondosos, caridosos 2. Flanco; Da Alemanha 3. Rio português; Colocar 4. Rebaixara 5. Saudável; Separar 6. Vereador; Nome feminino 7. Bajulação (pop.); Túlio (s. quím.) 8. Cidade de Espanha 9. Lista; Militar nobre, na Índia 10. Levantais; Víscera 11. Cordilheiras.

Verticais – 1. Velocidade (fig.); Divides 2. Alto, grande; Saudação 3. Veículo; Sacrificar 4. Banir, afastar; Caminhar 5. Invulgares; Espessa 6. Dentro do bolo; De Roma 7. Folículo da flor; Matreiro (Bras.) 8. Relativo ao ombro; Vaso sanguíneo 9. Curaram; Rio da Alemanha.

SUDOKU

			7	1	5			
		5		4			1	9
3	4						5	
		6		3		9		7
		3	4	8	7	5		
7		4		6		1		
	9						3	8
6	5			9		4		
			2	7	1			

Preencher os quadrados de 9x9 de tal forma que cada linha, coluna e caixa contenha números de 1 a 9 sem se repetirem

FARMÁCIAS

COIMBRA – Santa Isabel, Avenida Sá da Bandeira, 28 – Telef. 239 824 916; Miranda, Rua O Conimbricense, 2-4 – Telef. 239 042 015
ANADIA – Central – Telef. 231 515 211
ARGANIL – Moderna – Telef. 235 202 431
CANTANHEDE – Marialva – Telef. 231 416 901
CONDEIXA – Antunes – Telef. 239 941 466
FIGUEIRA DA FOZ – Saúde – Telef. 233 422 534
GÓIS – Santiago – Telef. 235 587 443
LOUSÃ – Torres Padilha – Telef. 239 971 106
MEALHADA – Ferreira do Vale – Telef. 239 911 220
MIRA – Roldão – Telef. 231 451 467
MIRANDA DO CORVO – Antunes – Telef. 239 532 136
MONTEMOR-O-VELHO – Manito – Telef. 239 951 142
MORTÁGUA – Baptista Melo – Telef. 231 923 352
OLIVEIRA DO HOSPITAL – Figueira Diniz – Telef. 238 604 435
PAMPILHOSA DA SERRA – Gonçalves – Telef. 238 605 130
PENACOVA – Penacova – Telef. 966 839 040
PENELA – Penela – Telef. 239 569 137
SOURE – Ygeia – Telef. 239 502 210
TÁBUA – Simões Ferreira – Telef. 235 418 222
VILA NOVA DE POIARES – Santo André – Telef. 239 421 155

1400 Para encontrar os medicamentos que precisa, antes de se deslocar à farmácia **ligue 1400 (gratuita 24h)**

FEIRAS

23 de julho - terça-feira
Mensais: Feira dos 23, Bencanta (Coimbra); Mira; Almoster (Alvaiázere); Arouca; Pousos (Leiria) e Vale de Cambra.
Mensais (4.ª terça-feira): Vela (Guarda), mercado; Sortelhão (Guarda), mercado e Souto (Sabugal).
Semanais: Pombal (mercado); Celorico da Beira (mercado); Marinha Grande (mercado); S. João da Madeira (mercado); Ovar (mercado); Sertã (mercado); Góis (mercado); Lousã; Cacia; Estarreja; Leiria; Oleiros e Viseu.

TELEVISÃO

RTP 1

06:00 - Bom Dia Portugal
10:00 - Praça da Alegria
12:59 - Jornal da Tarde
14:15 - Hora da Sorte - Lotaria Clássica
14:30 - Escrava Mãe
15:15 - A Nossa Tarde
17:30 - Portugal em Direto
19:06 - O Preço Certo
19:59 - Telejornal
21:01 - Mesa Portuguesa... Com Estrelas com Certeza
21:30 - Joker
22:45 - Hotel do Rio
23:30 - Portugal Fenomenal
00:15 - S.W.A.T.: Força de Intervenção
01:45 - A Essência
02:00 - Escrava Mãe
03:00 - Televendas

RTP 2

07:00 - Zig Zag
13:00 - E2 - Escola Superior de Comunicação Social
13:30 - Viva Saúde
14:00 - Folha de Sala
14:05 - Pela China de Comboio
15:00 - A Fé dos Homens
15:30 - O Mundo nos Açores
16:00 - Sobreviver à Estufa na Terra
17:00 - Zig Zag
20:30 - Folha de Sala
20:35 - Espaços Incríveis de George Clarke
21:30 - Jornal 2
22:00 - Hotel à Beira-Mar
22:50 - Folha de Sala
22:55 - A Vida Invisível
01:10 - Esec-TV
01:40 - O Oitavo Candidato
02:10 - Davos 1917
02:55 - Banda do Casaco
03:50 - Portugu esses
04:40 - Portugu esses
05:30 - Nada Será como Dante
05:55 - Folha de Sala
06:00 - A Fé dos Homens
06:32 - Repórter África

SIC

06:00 - Edição da Manhã
08:30 - Alô Portugal
10:00 - Casa Feliz
13:00 - Primeiro Jornal
14:45 - Querida Filha
16:00 - Linha Aberta
16:45 - Júlia
18:15 - Terra e Paixão
19:00 - Casados à Primeira Vista - Diários (Tarde)
20:00 - Jornal da Noite
21:45 - A Promessa
22:45 - Senhora do Mar
23:30 - Papel Principal
00:00 - Casados à Primeira Vista - Diários (Noite)
00:45 - Travessia
01:30 - Passadeira Vermelha
03:30 - Terra Brava
04:45 - Passadeira Vermelha

TVI

05:30 - Os Batanetes
05:50 - As Aventuras do Gato das Botas
06:15 - Diário da Manhã
09:55 - Dois às 10
12:58 - TVI Jornal
14:00 - TVI - Em Cima da Hora
14:50 - A Sentença
15:55 - A Herdeira
16:30 - Goucha
17:45 - Dilema: Última Hora
19:10 - Dilema: Diário
19:57 - Jornal Nacional
21:30 - Dilema: Especial
21:55 - Cacau
23:05 - Morangos Com Açúcar
00:00 - Dilema: Extra
02:00 - O Beijo do Escorpião
02:20 - Deixa Que Te Leve
03:45 - TV Shop

*O Diário de Coimbra não se responsabiliza por eventuais alterações na programação

Carneiro - Carta do Dia: O Carro, que significa Sucesso. Ótimo ambiente familiar. Faça algum tipo de exercício. Combata o sedentarismo.

Touro - Carta do Dia: Rainha de Ouros, que significa Ambição, Poder. Os momentos de romance estão favorecidos. Faça um jantar-surpresa. Durma 8 horas por noite. Mantenha a energia em alta.

Gémeos - Carta do Dia: O Mágico, que significa Habilidade. Deixe que o coração fale mais alto. Traga a magia para a sua relação. Faça exercício físico ao ar livre. Revitalize os pulmões.

Caranguejo - Carta do Dia: O Imperador, que significa Concretização. Fase positiva a nível sentimental. Poderá fazer novos planos. Organize melhor o seu tempo livre. Procure relaxar.

Leão - Carta do Dia: 9 de Ouros, que significa Prudência. Afaste-se de certas pessoas que estão consigo por interesse. Seja prudente. Andará mais triste e terá necessidade de se isolar. Não o faça por muito tempo.

Virgem - Carta do Dia: A Roda da Fortuna, que significa Sorte, Acontecimentos Inesperados. Fortaleça a sua relação com manifestações de carinho constantes. Faça caminhadas diárias para evitar problemas circulatórios.

Balança - Carta do Dia: Ás de Espadas, que significa Sucesso.Fase de favorável a demonstrações de amor. Surpreenda o seu par. Evite cometer excessos. Guarde os abusos alimentares para um único dia na semana.

Escorpião - Carta do Dia: 10 de Espadas, que significa Dor, Escuridão. Poderá sofrer uma desilusão a nível sentimental. Acalme-se pois o sol voltará a brilhar. Para purificar o fígado tome chá de alcachofra.

Sagitário - Carta do Dia: Valete de Paus, que significa Amigo, Notícias Inesperadas. O amor paira no ar e virá de onde menos espera. Combata o envelhecimento tomando chá de pétalas roxas.

Capricórnio - Carta do Dia: 6 de Copas, que significa Nostalgia. Tendência para sentir-se nostálgica. É importante que se distraia. Poderá ter dores de estômago. Faça várias refeições ao dia de modo a comer pouco de cada vez.

Aquário - Carta do Dia: Valete de Copas, que significa Lealdade, Reflexão. Repense a sua vida. Proceda às mudanças que a conduzirão à felicidade. Para deixar de fumar beba sumo de agrião com cenoura.

Peixes - Carta do Dia: Rei de Espadas, que significa Poder, Autoridade. Evite preocupar-se demasiado. A pessoa que ama só pensa em si. É o momento ideal para começar uma dieta.

SOLUÇÕES PALAVRAS CRUZADAS

Horizontais – 1. Generosos 2. Ala; Alemã 3. Sever; pôr 4. Vexara 5. Sã; Isolar 6. Edil; Mara 7. Pomada; Tm 8. Orense 9. Rol; Naire 10. Alais; Rim 11. Serranias.
Verticais – 1. Gás; Separas 2. Elevado; Olé 3. Nave; Imolar 4. Exilar; Ir 5. Raras; Densa 6. Ol; Romana 7. Sepala; Siri 8. Omo; Artéria 9. Sararam; Sem.

SOLUÇÕES SUDOKU

8	6	9	7	1	5	3	2	4
2	7	5	3	4	6	8	1	9
3	4	1	9	2	8	7	5	6
5	8	6	1	3	2	9	4	7
9	1	3	4	8	7	5	6	2
7	2	4	5	6	9	1	8	3
1	9	7	6	5	4	2	3	8
6	5	2	8	9	3	4	7	1
4	3	8	2	7	1	6	9	5

COI: Paris está pronta para os Jogos
A cidade de Paris e o comité organizador dos Jogos estão prontos para receber a competição, cuja cerimónia de abertura está marcada para sexta-feira, anunciou o Comité Olímpico Internacional (COI).

Diogo Ribeiro encabeça mais de três dezenas de estreantes

Histórico Nadador Conimbricense vai participar pela primeira vez nos Jogos Olímpicos, assim como Camila Rebelo e João Fernando

O nadador Diogo Ribeiro lidera a "comitiva" de 36 estreantes lusos em Jogos Olímpicos, com o campeão mundial dos 100 metros mariposa a partilhar protagonismo com o ciclista Iúri Leitão, a atiradora Maria Inês Barros e a também nadadora Camila Rebelo.

Aos 19 anos, Ribeiro é o maior fenómeno que a natação portuguesa já conheceu, com os seus dois títulos mundiais, nos 50 e 100 mariposa – a primeira não é distância olímpica – a brilharem mais entre os desportistas que vão fazer a sua estreia em Jogos Olímpicos em Paris 2024.

O nadador de Coimbra encabeça uma comitiva da natação pura composta integralmente por estreantes, com Camila Rebelo a chegar a Paris como campeã europeia dos 200 metros costas, e Miguel Nascimento e João Costa a fecharem os apurados.

Campeão do mundo de omnium, Iúri Leitão é a grande figura da seleção de ciclismo de pista, fazendo dupla no madison com outro estreante, Rui Oliveira, enquanto Daniela Campos vai fazer regressar Portugal à prova feminina de estrada de fundo 28 anos depois.

Com o título de campeã europeia, Maria Inês Barros vai ser a primeira portuguesa a participar na prova de fosso olímpico em Jogos Olímpicos.

O atletismo tem o maior lote de apurados para os Jogos, com 22 dos 73 no total, sendo que 11 vão fazer a sua estreia em Jogos Olímpicos, numa lista em que Jéssica Inchude, do lançamento do peso, se vai estrear por Portugal, depois de ter representado a Guiné-Bissau no Rio 2016.

Susana Godinho (maratona), Agate de Sousa (salto em comprimento), Fatoumata Diallo (400 metros barreiras), Mariana Machado (5.000 metros), Eliana Bandeira (peso), Vitória Oliveira (20 km marcha), Isaac Nader (1.500 metros), João Coelho (400 metros), Samuel Barata (maratona), Pedro Buaró (salto com vara) e Leandro Ramos (dardo) são os restantes estreantes da modalidade.

Diogo Ribeiro é uma das maiores esperanças portuguesas

Na estreia do breaking em Jogos Olímpicos, Vanessa Marina vai representar Portugal, com Thomas Augusto a permitir a estreia da disciplina de park no skate, naquela que é a segunda aparição da modalidade no maior evento desportivo mundial.

Portugal vai estar também pela primeira vez representado na estafeta mista de triatlo, com a "repetente" Melanie Santos a apadrinhar a estreia de Vasco Vilaça, Ricardo Batista e Maria Tomé, sendo que os quatro vão disputar a prova individual.

No judo, a jovem Taís Pina, que surgiu de rompante no panorama da modalidade, vai estrear-se em -70 kg, tal como o conimbricense João Fernando, que vai disputar a categoria de -81 kg.

Na muito experiente seleção de ténis de mesa, João Geraldo vai disputar a prova de equipas, ao lado de Marcos Freitas e Tiago Apolónia, ocupando o lugar que tinha vindo a ser de João Monteiro.

Após a despedida de João Sousa, que tinha estado nas duas últimas edições dos Jogos Olímpicos, Nuno Borges será o representante luso no quadro de singulares de ténis, jogando com o também estreante Francisco Cabral em pares.

Nos 36 estreantes nos Jogos Olímpicos, há três atletas que são do distrito de Coimbra

O ginasta Gabriel Albuquerque, de 18 anos, um dos mais jovens da Missão portuguesa, vai disputar os trampolins, com Eduardo Marques (ILCA 7) e Mafalda Pires de Lima (kite) a serem os estreantes na vela.

Com cinco cavaleiros apurados, apenas Maria Caetano sabe o que é estar nos Jogos Olímpicos, ao contrário dos dois elementos do dressage (Rita Ralão Duarte e João Moreira), de Duarte Seabra nos saltos e Manuel Grave no concurso completo.

Os Jogos Olímpicos Paris 2024 disputam-se de 26 de julho a 11 de agosto.

Portugal espera repetir Tóquio até no número de medalhas

OBJETIVO A Missão portuguesa parte para Paris 2024 com o "peso" de igualar ou melhorar os resultados de Tóquio 2020, depois de quase todos os objetivos prévios inscritos no contrato-programa com o Governo terem sido alcançados.

Após as inéditas quatro medalhas conquistadas na capital japonesa – o ouro de Pedro Pichardo no triplo salto, disciplina em que Patrícia Mamona alcançou a prata, e os bronzes do judoca Jorge Fonseca (-100kg) e do canoísta Fernando Pimenta (K1 1.000 metros) -, dos 11 diplomas, e da melhor pontuação de sempre em Jogos Olímpicos (78 pontos, atribuídos aos atletas classificados entre o primeiro e o oitavo lugares, mais 27 do que em Atenas 2004), «ninguém está preparado para ter menos» em Paris 2024, avisou o presidente do Comité Olímpico de Portugal (COP) ainda em dezembro de 2021.

«Se tivemos um determinado número de posições de pódio, a expectativa dos portugueses é que não fique aquém. Porque se ficar aquém, isso é entendido como um objetivo não atingido. Nós tivemos quer pelas posições de pódio, quer pelas posições de finalistas, quer pelas posições até ao 16.º lugar, a melhor participação olímpica das diferentes missões desportivas nacionais. Não podemos encarar a participação em Paris tendo como objetivo ficar aquém do alcançado», insistiu no primeiro "balanço" público depois da histórica prestação na capital japonesa.

Inscritos no contrato-programa, os objetivos para Paris 2024 consistem em classificações não inferiores a quatro posições de pódio, 15 diplomas, 57 pontos entre os oito primeiros, 36 classificações entre os 16 primeiros, a presença em 66 eventos de medalhas distribuídos «de forma equitativa em termos de género, em 17 modalidades». Para já, apenas o último não foi alcançado, com Portugal a estar representado nos Jogos Olímpicos, que decorrem entre sexta-feira e 11 de agosto, em 15 desportos, incluindo o breaking, em estreia no programa olímpico.

Com uma delegação de 73 atletas, a mais pequena desde Sydney 2000, mas também a primeira com as mulheres em maioria (são 37), Portugal "sofreu" com as alterações promovidas pelo Comité Olímpico Internacional nos critérios de apuramento – há uma redução de cerca de 6% no número global de atletas, consequência também da diminuição do número de eventos.

As lesões, num país com «uma elite desportiva muito pequena», facto para o qual José Manuel Constantino foi alertando ao longo do ciclo olímpico, também privaram a Missão lusa de duas medalhadas olímpicas, Patrícia Mamona e a judoca Telma Monteiro (bronze no Rio 2016), e de uma potencial medalhada, Auriol Dongmo, quarta no lançamento do peso em Tóquio 2020, e que, ao contrário das outras duas, tinha o apuramento garantido mas lesionou-se.

Ainda assim, Portugal estará nos próximos Jogos com «uma missão olímpica mais pequena, mas mais qualificada do ponto de vista desportivo», na opinião de Constantino, sobretudo depois de um ciclo em que o país teve «resultados de topo», nomeadamente os títulos mundiais dos canoístas Fernando Pimenta (K1 1.000), João Ribeiro e Messias Baptista (K2 500), do ciclista Iúri Leitão (omnium), e do nadador Diogo Ribeiro (100 mariposa), com a também nadadora Camila Rebelo (200 costas) e atiradora Maria Inês Barros (fosso olímpico) a serem campeãs europeias.

A estes nomes na lista de possíveis medalhados juntam-se os inevitáveis Pichardo e Jorge Fonseca, Liliana Cá, quinta no lançamento do disco em Tóquio 2020, o skater Gustavo Ribeiro, ou Yolanda Hopkins, a surfista que foi quinta nos anteriores Jogos.

DESPORTO

Casa Povo Abrunheira segue no topo da elite lusa de BMX

BMX
Taça de Portugal

FP CICLISMO

Maria Pinto venceu as duas etapas e lidera a classificação Sub-15

As quinta e sexta provas pontuáveis para a Taça de Portugal de BMX, disputadas na pista do Centro de Alto Rendimento, em Sangalhos, Anadia, tiveram vencedores diferentes nos dois dias de competição.

As corridas de sábado, nas categorias principais de homens e mulheres, foram ganhas por corredores vindos de fora. No domingo, os portugueses das equipas nacionais repuseram a lei do mais forte, com Renato da Silva (Team BMX Quarteira) e Rita Xufre (Núcleo Bicross de Setúbal/ Knowledge Inside) a cimentarem o 1.º lugar na geral da Taça.

Na jornada de sábado, Vincent Pelluard foi o mais forte na categoria supercross masculina. Ontem, Renato da Silva tomou as rédeas da competição, vencendo a prova e assumindo como comandante incontestado da classificação geral. Entre as femininas com mais de 15 anos a situação foi semelhante. Na etapa de sábado impôs-se Ambre Beato (DN Jouéles-Tours), mas ontem Rita Xufre venceu e reforçou a liderança na Taça de Portugal.

Nas camadas jovens, também houve diferentes ciclistas com motivos para celebrar. Entre os atletas do distrito, no escalão Sub-15, o espanhol Ángel Estebán (BMX School Zaragoza) ganhou as duas etapas, mas Joaquim Pino (Casa do Povo de Abrunheira) segue no topo da geral. Na mesma categoria, mas no setor feminino, Maria Pinto (Casa do Povo de Abrunheira) fez o pleno, impondo-se nas etapas de sábado e de ontem e consolidando o 1.º posto na geral.

Quando faltam duas etapas para o encerramento das contas da Taça de Portugal, sai de Sangalhos também como comandante Paulo Domingues (Casa do Povo de Abrunheira), em cruisers 40+.

A geral coletiva está ao rubro. No sábado, os melhores foram os corredores da Casa do Povo de Abrunheira, mas ontem brilharam os representantes Clube Bicross de Portimão. Na geral, os portimonenses comandam com 114 pontos, mais dois do que os rivais do concelho de Montemor-o-Velho.

A Taça de Portugal de BMX termina em Portimão, com uma jornada dupla, marcada para os dias 21 e 22 de setembro.

Tadej Pogacar ganha Tour pela terceira vez

Ciclismo
Volta a França

O ciclista esloveno Tadej Pogacar (UAE Emirates) conquistou ontem pela terceira vez a Volta a França, após vencer o contrarrelógio final, sagrando-se campeão de uma 111.ª edição em que o seu companheiro português João Almeida foi 4.º. Vencedor em 2020 e 2021, e vice-campeão em 2022 e 2023, Pogacar "destronou" o dinamarquês Jonas Vingegaard.

Oscar Piastri brilhou no GP Hungria

Fórmula 1
GP Hungria

O australiano Oscar Piastri (McLaren) tornou-se ontem no primeiro piloto nascido no século XXI a vencer uma prova do Mundial de Fórmula 1, ao ganhar o Grande Prémio da Hungria. Piastri beneficiou das ordens da equipa para cortar a meta em 1.º com 2,141 segundos de vantagem sobre Lando Norris (McLaren), e 14,880 sobre Lewis Hamilton (Mercedes).

Kalle Rovanperä vence na estreia da Letónia

Automobilismo
Rali da Letónia

O piloto finlandês Kalle Rovanperä (Toyota Yaris) venceu ontem o Rali de Letónia, 8.ª ronda do Campeonato do Mundo (WRC), conseguindo a segunda vitória consecutiva. Rovanperä concluiu a prova letã com o tempo de 2:31.47,6 horas, deixando o francês Sébastien Ogier (Toyota Yaris), a 39,2 segundos, com o estónio Ott Tänak (Hyundai i20) a 1'04,5.

Atletas do distrito sobem ao pódio

Pódio Helena Rodrigues é vice-campeã nacional absoluta. Atletas de Condeixa Aqua Clube e CNAC medalhados

Natação
Águas Abertas

Ricardo Ferreira Santos

Condeixa Aqua Clube brilhou no Nacional em Viana do Castelo

Os nadadores do Condeixa Aqua Clube (CAqC) e do Clube Náutico Académico de Coimbra (CNAC) estiveram em plano de evidência no Campeonato Nacional Open de Verão que decorreu em Viana do Castelo.

Em termos absolutos, Diogo Cardoso e Mariana Mendes (Sporting) venceram a competição de 5 km disputada no Rio Lima, sendo que, na prova feminina, a nadadora "leonina" foi secundada por Helena Rodrigues (CAqC) que foi, deste modo, vice-campeã nacional. Marta Pimentel (individual) fechou o pódio da geral e, no "top 5" ficaram outras duas atletas do distrito. Camila Marcelo (CAqC) foi 4.ª a nível nacional e sagrou-se campeã nacional AA 14/15, já Marta Aguilar (CNAC) fez o quinto melhor tempo luso e é campeã lusa em AA 16/17, escalão no qual Rita Neves (CAqC) foi 3.ª e recebeu, por tal, o "bronze".

Igualmente ao topo do pódio nacional subiu Leonor Faria (CNAC) no escalão AA 18/19.

Entre os rapazes, Marco Oliveira (CNAC) recebeu a "prata" em AA 16/17, já pelo emblema de Condeixa subiram ainda ao pódio José Marques (vice-campeão AA 17/18), Tomás Pereira (vice-campeão AA 15) e João Gaspar (3.º AA15).

CNAC viu os seus três atletas arrecadarem "ouros" e "prata"

Helena Rodrigues vence Meeting da Goma

Ontem, decorreu o IV Meeting Águas Abertas da Goma na Barragem das Andorinhas.

Hugo Ribeiro (Leixões) e Helena Rodrigues (CAqC) foram os grandes vencedores. entre os rapazes, o leixonense foi secundado por José Marques (CAqC) e Marco Oliveira (CNAC). Rafael Rodrigues (CAqC) ficou em 4.º. Entre as senhoras, Helena Rodrigues (Condeixa) arrecadou o ouro e Leonor Faria (CNAC) o "bronze" da geral, logo seguida de Marta Aguilar (CNAC).

O Condeixa Aqua Clube venceu coletivamente.

Lurdes Oliveira é campeã lusa e dupla do GRE garante a "prata"

Atletismo
Nacional Sub-23

GR Eirense marcou presença com cinco atletas em Lisboa

O Sporting foi o grande vencedor coletivo dos Campeonatos Nacionais Sub-23, competição que decorreu na Pista Mário Moniz Pereira, em Lisboa numa organização da Federação Portuguesa de Atletismo.

A conimbricense Lurdes Oliveira (ex-atleta do Grupo Recreativo Eirense e agora no Sporting) além do título coletivo, sagrou-se campeã nacional ao vencer os 200 metros em 24,03 segundos, prova na qual foi secundada por Joana Santos (GRE). O emblema de Eiras voltou, de resto, a mostrar a qualidade do seu trabalho. Além da "prata" na velocidade viu ainda Margarida Sá ficar no 2.º lugar nos 10.000 marcha.

A comitiva liderada por João Pontes, contou ainda com mais três atletas: Marta Serra (100 e 200 metros), André Antunes (3.000 obstáculos) e José Neves (triplo salto).

Sampaense e Ginásio aposta na continuidade dos treinadores

Renovação Cláudio Figueiredo (no conjunto da Beira Serra) e João Mota (nos ginasistas) vão continuar a liderar os mais altos representantes do distrito de Coimbra no basquetebol nacional

Basquetebol
Proliga

André Freixo

João Mota, treinador do Ginásio Figueirense, e Cláudio Figueiredo, técnico do Sampaense, vão continuar no banco dos clubes que mais alto representam o distrito no basquetebol nacional preparando-se para competirem na Proliga, segundo patamar nacional, da próxima época de 2024/2025, segundo apurou o Diário de Coimbra.

Com 45 anos, João Mota já esteve em vários momentos dos ginasistas como as descidas da Liga e da Proliga mas, na derradeira temporada, alcançou a glória com a subida ao segundo escalão e a conquista do Nacional da 1.ª Divisão. João "já faz parte da mobília" e tem o sonho de recolocar a turma figueirense na Liga de basquetebol que, já por diversas vezes mencionou, é o lugar onde deve estar um histórico como o Ginásio.

Cláudio Figueiredo tem um perfil idêntico no Sampaense pelos muitos anos que comandou o clube, tendo também liderado a equipa já na Liga, e alcançado permanências "quase milagrosas" no segundo patamar nas últimas épocas. Para a nova temporada, o técnico de 46 anos esperará ter mais argumentos para que o clube possa não sofrer tanto para se manter e ter a possibilidade de sonhar com outros "voos".

Cláudio Figueiredo e João Mota procuram o sucesso de Sampaense e Ginásio Figueirense

A turma da Beira Serra recebe o Braga na ronda inaugural da competição, enquanto os figueirenses deslocam-se ao reduto do Galitos. O campeonato começa a 5 de Outubro e o clubes devem iniciar a temporada no final do próximo mês.

Plantéis ainda estão em construção

Quanto à definição dos plantéis, os ginasistas, como também apurámos, vão manter a "espinha dorsal" no que aos atletas nacionais diz respeito em relação à formação que subiu e venceu o Nacional da 1.ª Divisão. No que toca aos estrangeiros, existe a possibilidade de ficarem os jogadores que já estavam, mas ainda é algo indefinido.

Em S. Paio de Gramaços, também irão permanecer alguns dos portugueses da época transata, já há outros atletas nacionais bem "apalavrados" e os estrangeiros serão novos atletas, uma vez que os jogadores que representaram o clube em 2023/2024 não irão continuar.

Inês Penetra fechou Mundial com 7.º lugar em C1 500

FP CANOAGEM

Inês Penetra entre a elite mundial de Sub-23

Canoagem
Mundial Sub-23

O Campeonato do Mundo de Velocidade de Juniores e Sub-23 terminou ontem em Plovdiv, na Bulgária, e em ação estiveram cinco atletas lusos.

Inês Penetra, aluna do Instituto Politécnico de Coimbra, fechou a participação com um 7.º lugar na final A de Sub-23 na prova de C1 500 metros, conquistada pela húngara Reka Opavszky. Beatriz Fernandes, igualmente aluna do IPC, disputou a final B de C1 200 metros, tendo ficado no 3.º posto.

Recorde-se que as duas canoístas, alunas na Escola Superior de Tecnologia da Saúde (IPC), ficaram no 3.º lugar da final A de C2 500 metros de Sub-23.

Portuguesas eliminadas no "qualifyng" na Figueira da Foz

Ténis
Figueira Ladies Open

Maria Garcia foi a melhor das quatro tenistas portuguesas que entraram em ação na jornada inaugural do Figueira da Foz Ladies Open e antes de encerrar a campanha individual discutiu até ao fim a presença na ronda de acesso ao quadro principal do torneio ITF W100 que acontece até 28 de julho no Tennis Club da Figueira da Foz.

A lisboeta, de apenas 17 anos (1337.ª classificada no ranking WTA), cedeu por 6-0, 2-6 e 6--4 perante a bielorrussa Evialina Laskevich (421.ª). As restantes portuguesas que foram a jogo no "qualifying" perderam encontros de duas partidas: Sara Lança (1009.ª) por 6-2 e 6-1 com Gabriella da Silva Fick (442.ª), Lena Couto (1351.ª) por 6-2 e 6-1 perante Lizette Cabrera (547.ª) e Teresa Franco Dias (sem classificação WTA) por 6-2 e 6-2 contra Anastasiia Gureva (347.ª).

Assim, a representação portuguesa a nível individual passa a estar a cargo das quatro jogadoras que já estavam confirmadas no quadro principal de singulares e que ontem conheceram os respetivos trajetos. O sorteio realizado da parte da tarde ditou um embate 100% luso entre Francisca Jorge (176.ª) e Angelina Voloshchuk (734.ª). Matilde Jorge (449.ª) terá de esperar pela conclusão da fase de qualificação para saber se enfrenta uma qualifier ou uma lucky loser e Sofia Pinto, a única sem ranking profissional, defronta a russa Anastasia Zakharova (154.ª), quarta pré-designado.

A francesa Jessika Ponchet (131.ª WTA e campeã em 2018) e a canadiana Rebecca Marino (141.ª e ex-38.ª) são as duas primeiras cabeças de série de um quadro que também conta com a jovem checa Linda Fruhvirtova (146.ª) e a veterana francesa Kristina Mladenovic (213.ª e ex-top 10 em singulares e número um mundial de pares).

Nuno Borges vence Rafael Nadal e conquista primeiro torneio ATP

Ténis
Torneio ATP

O tenista português Nuno Borges conquistou ontem, pela primeira vez, um torneio ATP, ao vencer em dois sets o espanhol Rafael Nadal, antigo número um do mundo, na final de Bastad, na Suécia.

Perante o "lendário" maiorquino, vencedor de 22 títulos do Grand Slam e que agora de situa na 261.ª posição da hierarquia mundial, Borges (51.º) impôs-se na terra batida nórdica pelos parciais de 6-3 e 6-2, num encontro que durou uma hora e 27 minutos.

Além do inédito triunfo num torneio do circuito ATP, o maiato tornou-se apenas o terceiro tenista português a consegui-lo, depois de João Sousa (Kuala Lumpur, em 2013, Valência, em 2015, e Estoril Open, em 2018) e Pedro Sousa (em Buenos Aires, no ano de 2020).

Nuno Borges fez história na Suécia ao derrotar Nadal

Académica e Ol. Hospital já conhecem datas e horários da primeira volta

Definido Oliveirenses adiaram o encontro da ronda inaugural para 12 de outubro, enquanto estudantes jogam a 5 de agosto nos Açores

Futebol
Liga 3

Ricardo Sousa

Ol. Hospital e Académica defrontam-se a 18 de agosto

A primeira volta das séries A e B da Liga 3 já têm datas e horas definidas. Académica e Oliveira do Hospital, que voltam a cruzar caminhos no grupo mais a sul do terceiro escalão do futebol português, já sabem então o trajeto que terão de percorrer nas primeiras nove jornadas da competição.

E a ronda inaugural será, desde logo, diferente para ambos. É que se o duelo da Briosa vai ser disputado no dia 5 de agosto (segunda-feira), em Angra do Heroísmo, frente ao Lusitânia dos Açores pelas 13h30 (12h30 nos Açores) – recorde-se, e conforme noticiámos, os responsáveis academistas não conseguiram alojamento para que o encontro fosse no fim de semana -, o emblema oliveirense adiou a receção ao União de Santarém para dia 12 de outubro, às 15h00. Quer isso dizer, que os comandados de Rui Santos só se vão estrear na Liga 3 2024/2025 a 11 de agosto quando, na ronda 2, visitarem, pelas 16h00, o Sporting B, em Alcochete. Duas horas mais tarde, em Coimbra, a Académica jogará na condição de anfitriã diante do Covilhã.

Na terceira jornada, a 18 de agosto pelas 18h00, o Estádio Municipal de Tábua vai dar palco ao primeiro duelo entre os dois representantes do distrito de Coimbra na Liga 3, com os oliveirenses a receberem a visita dos conimbricenses. Ainda em agosto, no "capítulo" 4, a Briosa defronta na cidade do Mondego o União de Santarém, numa partida agendada para as 20h00 do dia 23, ao passo que no dia seguinte os "azuis e brancos" deslocam-se às Caldas da Rainha, pelas 17h00.

Já em setembro, no dia 1, e antes da primeira interrupção competitiva, o Oliveira do Hospital mede forças com o 1.º Dezembro pelas 15h30, duas horas antes dos "capas negras" entrarem em campo, como forasteiros, no reduto do Sporting B.

Na ronda 6 da competição, Académica e Oliveira do Hospital voltam a jogar no mesmo dia, será a 15 de setembro, e ambos com equipas da capital. A Académica recebe, pelas 15h00, o Atlético, já o Oliveira, pelas 17h30, defronta o Belenenses no "mítico" Estádio do Restelo. A 28 de setembro, os academistas regressam ao "conforto do lar" para jogar com o Caldas, pelas 17h30, na véspera de o Oliveira do Hospital medir forças com os açorianos do Lusitânia, pelas 11h00.

O feriado de 5 de outubro será dia para Oliveira e Briosa irem novamente a jogo e ambos como visitantes. Às 17h30, os oliveirenses terão o Covilhã como adversário, enquanto às 20h00 será o 1.º Dezembro a receber a visita dos pupilos de Pedro Machado. Por fim, a última ronda da primeira volta reserva ao Oliveira do Hospital uma receção ao Atlético, que terá lugar às 11h00 de 26 de outubro, ao passo que a Académica terá pela frente o Belenenses, no Estádio Cidade de Coimbra, pelas 17h30 do dia 27 de outubro.

Liga 3
Série B
Primeira volta

1.ª JORNADA

2 de agosto
Belenenses-Caldas 21h00
3 de agosto
Covilhã-Sporting B 11h00
4 de agosto
Atlético-1.º Dezembro 11h00
5 de agosto
Lus. Açores-Académica 13h30
12 de outubro
Ol. Hospital-U. Santarém 15h00

2.ª JORNADA

10 de agosto
1.º Dezembro-Belenenses 11h00
U. Santarém-Atlético 16h00
11 de agosto
Caldas-Lus. Açores 15h00
Sporting B-Ol. Hospital 16h00
Académica-Covilhã 18h00

3.ª JORNADA

18 de agosto
Lus. Açores-1.º Dezembro 16h00
U. Santarém-Sporting B 16h00
Covilhã-Caldas 16h00
Atlético-Belenenses 16h00
Ol. Hospital-Académica 18h00

4.ª JORNADA

23 de agosto
Académica-U. Santarém 20h00
24 de agosto
Caldas-Ol. Hospital 17h00
1.º Dezembro-Covilhã 19h00
25 de agosto
Sporting B-Atlético 11h00
26 de agosto
Belenenses-Lus. Açores 20h00

5.ª JORNADA

1 de setembro
U. Santarém-Caldas 15h30
Ol. Hospital-1.º Dezembro 15h30
Sporting B-Académica 17h30
Covilhã-Belenenses 17h30
13 de outubro
Atlético-Lus. Açores 15h00

6.ª JORNADA

13 de setembro
Caldas-Sporting B 20h00
14 de setembro
1.º Dezembro-U. Santarém 17h00
15 de setembro
Lus. Açores-Covilhã 15h00
Académica-Atlético 15h00
Belenenses-Ol. Hospital 17h30

7.ª JORNADA

27 de setembro
Sporting B-1.º Dezembro 20h00
28 de setembro
Académica-Caldas 17h30
29 de setembro
Ol. Hospital-Lus. Açores 11h00
Atlético-Covilhã 15h00
U. Santarém-Belenenses 17h30

8.ª JORNADA

5 de outubro
Covilhã-Ol. Hospital 17h30
1.º Dezembro-Académica 20h00
6 de outubro
Atlético-Caldas 15h00
Belenenses-Sporting B 15h00
Lus. Açores-U. Santarém 15h00

9.ª JORNADA

26 de outubro
Ol. Hospital-Atlético 11h00
U. Santarém-Covilhã 15h00
27 de outubro
Caldas-1.º Dezembro 15h00
Académica-Belenenses 17h30
28 de outubro
Sporting B-Lus. Açores 10h30

ASSINE O DIÁRIO DE COIMBRA E GANHE DUAS NOITES NO GRANDE HOTEL DE LUSO

Oferta de estadia (2 noites) para duas pessoas com pequeno almoço

Promoção válida para novos assinantes do Diário de Coimbra, durante o primeiro ano de assinatura, com pagamento por débito em conta, no valor de 125€ (IVA incluído).

Mais informações: 239 499 950 | 910 934 467
assinantes@diariocoimbra.pt

Diário de Coimbra

OS LEITORES SÃO QUEM MAIS SABE DE JORNAIS

TODAS AS OPINIÕES/IDEIAS SERÃO TIDAS EM CONTA E TERÃO UMA RESPOSTA

Envie email para: souleitor@diariocoimbra.pt
ou carta para:
Rua Adriano Lucas nº 161, 3020-430 Coimbra

Diário de Coimbra
www.diariocoimbra.pt

Ordem dos Engenheiros com visita técnica à Clara & Gem
A delegação distrital de Leiria da Ordem dos Engenheiros vai realizar, no próximo dia 25 de setembro uma visita técnica à Clara & Gem, empresa que se dedica à produção, comercialização e distribuição de ovos, com sede em Barreira D'Água, Batalha.

O espaço foi criado a pensar na saúde física, mental e espiritual

Saúde Integral com Clínica Sara Serra

Condeixa Disponíveis serviços de medicina, enfermagem, terapias integrativas e formação, presenciais e on line

Proximidade e personalização são os valores que estão subjacentes à atividade da Clínica Sara Serra-Medicina, Enfermagem, Terapias Integrativas e Formação, que funciona em Condeixa-a-Nova, mais precisamente, na Urbanização Nova Conímbriga II, e que surge no mercado com uma oferta inovadora em cuidados de saúde, cumprindo o conceito de saúde integral.

O espaço que abriu há cerca de um ano, como Centro de Enfermagem e Terapias Integrativas, alargou a sua oferta de serviços, para melhor corresponder às necessidades de saúde da população do concelho de Condeixa e arredores. A CEO da Clínica, a enfermeira Sara Serra, especialista em Pessoa em Situação Paliativa, Terapeuta Integrativa e Formadora Certificada, explica o conceito diferenciador do espaço. «Quando o SNS passa a colocar o foco na doença e nos sintomas, ao invés de se debruçar sobre o doente/ /família e na origem dos seus problemas de saúde, somos esmagados por listas intermináveis de marcações, tempos de consulta predefinidos, e escassez de recursos humanos e materiais, que durante a pandemia testaram todos os nossos limites. Temos de equacionar se é essa a nossa missão de vida, antes que a nossa saúde mental, qualidade de vida e dinâmica familiar sejam irremediavelmente comprometidas. Depois de 15 anos ao serviço do "Cuidar", sair do SNS permitiu-me recuperar tudo isso e perceber que o caminho não pode ser esse, e que temos que rever as nossas prioridades». Assim, o espaço nasceu para criar respostas para todos os que pretendem ver os seus problemas de saúde valorizados, sem tempo de consulta ou protocolos estanques, mas com personalização e qualidade. A essa causa juntou-se Joana Canais,

A clínica situa-se na Urbanização Nova Conímbriga II, lote B10 fração C, em Condeixa-a-Nova

com Especialização em Medicina Geral e Familiar, experiência de mais de uma década, com diferenciação na área da parentalidade consciente, e foco na proximidade de cuidados de saúde. Em regime de coworking, outros profissionais de saúde abraçaram a mesma causa, e a equipa cresceu naturalmente. Neste momento, a Clínica oferece, em contexto presencial, teleconsulta e domicílio, consultas de Medicina Geral e Familiar, prescrição de exames, receituário e atestados médicos, assegurados por Joana Canais. Já as consultas de Enfermagem, Prevenção Doença Venosa Crónica, Pedicure Medicinal e Cuidados ao domicílio são asseguradas pelas enfermeiras Sara Serra e Margarida Jorge.

Consultas de Psicologia Clínica, Terapia Familiar e Terapia de Casal (Ana Rasteiro), e Nutrição Funcional (Ana Patrícia Pinto) e Apoio Social (Marta Fonseca) são outros serviços da Clínica que disponibiliza ainda inúmeras terapias integrativas, como Auriculoterapia, Hipnoterapia, Reflexologia Podal, Shiatsu, Massoterapia, Yoga, Constelações familiares com a Terapeuta Ilda Teixeira, dinâmicas de Grupo, Formações e Workshops certificados pela DGERT, em regime presencial e/ou online, na área da saúde, beleza e bem-estar, Cursos de Reiki com o Mestre Nuno Salgado, entre outras ofertas formativas.

Apostando na proximidade e no mercado digital, a Clínica dispõe de um website com loja virtual com os melhores produtos e suplementos para prevenir doenças e cuidar da saúde de forma holística. O atendimento exige marcação prévia por contacto telefónico, para o 919 932 329 (chamada rede móvel nacional) ou diretamente no website em www.saraserra.pt.

Black Monster lança campanha da Universidade de Coimbra

ESTUDANTES A Black Monster Media (BMM) é a agência de marketing responsável pela última campanha da Universidade de Coimbra (UC). A antecipar o início das candidaturas ao ensino superior, a campanha foi recentemente lançada para aumentar a atratividade da UC junto das novas gerações.

A UNIVERSIDADE DE COIMBRA
JÁ NÃO É O QUE ERA
1º Lugar Nacional Sustentabilidade | Top 500 CWUR | 5 Stars World University Rankings | 96,8% Empregabilidade
AGORA É MUITO MELHOR
ESCOLHE A UC
escolheauc.uc.pt

A campanha destina-se aos novos estudante da UC

Com o mote «A Universidade de Coimbra já não é o que era. Agora é muito melhor», a agência alinha a história desta universidade com uma imagem mais fresca, criando a ligação entre antiguidade e inovação que também caracteriza esta instituição centenária de ensino.

«A UC chegou até nós com vários desafios pela frente e precisava de uma campanha que destacasse a evolução e as vantagens da instituição», explica Fernando Queirós, CEO da BMM e criativo da campanha. «Com 734 anos de história, a Universidade de Coimbra é a maior instituição da cidade e uma das mais relevantes do país. A mensagem que construímos prende-se com o reconhecer de que esse prestígio não se esgotou no passado e de que é preciso recomunicá-lo às novas gerações», afirma o CEO da BMM.

A campanha tem como embaixadores alguns influencers que estudaram na Universidade de Coimbra

A primeira fase das candidaturas dos estudantes à universidade começa hoje e a Universidade de Coimbra quer ser vista pelas suas valências atuais – é detentora, por exemplo, de classificações "5 estrelas" em oito categorias do Rating QS Stars – e ser percecionada como uma boa aposta no futuro dos alunos.

A campanha destaca alguns dados sobre a universidade (como os 30.308 estudantes, os 417 cursos disponíveis e a empregabilidade de 96,8 %), bem como as diversas áreas-fortes da instituição: prémios, cultura, estudar, investigação, ensino, apoios, desporto.

Com ações coordenadas em múltiplos canais – offline, vídeo, social media e SEM – esta campanha cross media procura aumentar a visibilidade, gerar tráfego e criar um envolvimento profundo com os jovens, potenciando eventuais candidaturas e assim, novos estudantes. Vários influencers que estudaram na UC, como José Bernardo, Manu Pessanha e Bárbara Castilho, dão a cara por esta campanha.

Academia N10 com treinos de observação e captação

DESPORTO A Academia N10 irá realizar no seu campo de futebol de 7, localizado na Pedrulha, treinos de observação de atletas para a nova época 2024/ 2025. Os treinos começam hoje e nos dias 25 e 29 Julho, nos seguintes horários, consoante o ano de nascimento. Para os atletas nascidos em 2012, 2013, 2014 e 2015, o horário é das 18h00 às 19h00. Para os atletas nascidos em 2010 e 2011, o horário é das 19h00 às 20h00, sendo que o agendamento dos treinos deverá ser feito através do número de telefone 239 496 378.

É na Academia N10 que se começa a aprender a arte do futebol

Para João Campos, responsável do N10, a época que agora termina decorreu de forma bastante positiva, destacando a vitória na taça intercalar pelo escalão sub 12. Na próxima época a Academia N10 terá mais uma equipa de competição no escalão de sub 15, ao abrigo do protocolo realizado com o Real Cube de Brasfemes, totalizando 6 equipas em competição federada.

Diário de Coimbra

22 de julho de 2024
segunda-feira

* Chamada para rede fixa nacional

HOJE

Coimbra
Céu pouco nublado ou limpo. Subida da temperatura mínima no interior. Subida da temperatura máxima
37º/14º

AMANHÃ

Coimbra
Céu pouco nublado ou limpo. Vento fraco a moderado no litoral. Subida da temperatura
38º/21º

MARÉS

Porto da Figueira da Foz
Preia-Mar às 4h23 e às 16h38
Baixa-Mar às 10h12 e às 22h43
Porto de Aveiro
Preia-Mar às 4h44 e às 16h59
Baixa-Mar às 10h18 e às 22h49

32163
5 607727 054122

www.diariocoimbra.pt | redac@diariocoimbra.pt | www.facebook.com/diariocoimbra | **Publicidade** 239 499 999* | **Redação** 239 499 930* | **Assinaturas** 239 499 950*

Reclusos vão trabalhar na Câmara de Coimbra

Protocolo Colaboração entre Município e Ministério da Justiça visa a integração laboral de reclusos do Estabelecimento Prisional de Coimbra

A Câmara de Coimbra e o Ministério da Justiça vão celebrar um protocolo de colaboração que visa a integração laboral de reclusos do Estabelecimento Prisional de Coimbra, em regime aberto no interior e/ou em regime aberto no exterior, em diversas unidades orgânicas da autarquia.

«A Câmara de Coimbra pretende contribuir, assim, para a ressocialização e para a promoção da reinserção social, familiar e profissional desses reclusos, com vista à sua autonomização progressiva», refere o Município em nota de Imprensa. A proposta vai ser analisada e votada na reunião de Câmara desta tarde.

Reclusos vão atuar em diversas áreas

A Câmara vai acolher reclusos do Estabelecimento Prisional de Coimbra para a realização de tarefas como: limpeza de matas e caminhos florestais; plantação e conservação do património arbóreo; jardinagem e manutenção de espaços verdes; limpeza urbana (varredura manual, lavagem de arruamentos e controlo de ervas infestantes em passeios e vias de comunicação); recolha de resíduos urbanos; abertura de covas e realização de exumações no Cemitério Municipal da Conchada; limpeza e manutenção das instalações no Serviço Médico Veterinário e de Segurança Alimentar; remoção de pichagens; realização de obras de reparação e manutenção de edifícios, equipamentos e infraestruturas municipais; e reparação, manutenção e pintura do mobiliário inventariado.

Poderão, ainda, ser acrescentadas outras áreas de intervenção, consideradas necessárias e oportunas pela autarquia e passíveis de resposta pelos reclusos.

Portugal perde final com a Espanha

Andebol

Europeu Sub-20

Portugal não conseguiu conquistar o título europeu de sub-20 de andebol ao perder na final da competição com a Espanha, por 35-31 (20-13 ao intervalo), que, em Celje, na Eslovénia, renovou o título conquistado há dois anos frente aos lusos, em Matosinhos.

A até então invicta seleção portuguesa, que na "main round" (fase principal) tinha vencido a Espanha (38-37), foi incapaz de repetir a exibição e perdeu o único jogo na prova, falhando, pela terceira vez, a conquista do inédito título. A Dinamarca superou a Alemanha e ficou no terceiro lugar.

NÃO PERCA
AMANHÃ, TERÇA-FEIRA,
DIA 23 DE JULHO
COM O SEU JORNAL

Especial
PME Líder 23

Diário de Coimbra

IMOBILIÁRIAS

SEGUNDO SÉCULO
COMPRA E VENDA DE IMÓVEIS, LDA.

SEGUNDO SÉCULO – COMPRA E VENDA DE IMÓVEIS, LDA. - Compra, venda e permuta de apartamentos, moradias, terrenos e outros imóveis. Tlm 962 974 675 / (rede móvel nacional) exhol @hotmail.com

MEDIADORAS AUTORIZADAS

LÍDERXXI
MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA

936 AMI LÍDER XXI - MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA. - Rua Pedro Monteiro, nr. 122 - Edifício nr. 2 R/ch - 3000-329 Coimbra. Contactos: 918 638 164 Tânia Correia / 963 002 502 Maria José Correia / 916 350 066 João Correia (rede móvel nacional) www.liderxxi.pt / mjpintocorreia@sapo.pt

9535 A FERREIRA & SILVA, Lda, arrendamento e administração de imóveis. Inquilino ou senhorio temos a solução para si! fs.lda@netcabo.pt – geral@forrent.pt: Rua General Humberto Delgado, 419 - 1º Dtº, 3030-327 Coimbra Tlf: 239 724 123 / 932 227 701

PRECISA-SE

936AMI LÍDER XXI PRECISA: apartamentos, prédios, moradias, lojas, escritórios, terrenos e outros imóveis para venda e arrendamento, para clientes em carteira. 916 350 066 (rede móvel nacional).

VENDAS APARTAMENTOS

936 AMI LÍDER XXI EXCELENTE T3, nascente/poente, gar. individual, estac. inserido em condomínio elevada categoria, espaços exteriores de lazer, parque infantil, Na solum zona de grande conforto e comodidade, junto Dolce Vita estádio Cidade de Coimbra, centro Olímpico e Pavilhão multidesportos. C.E: C. Telm. 963 002 502 Maria José Correia (rede móvel nacional)

8487 AMI – HR HOUSE IMOBILIÁRIA - T0 Alma Shopping, mobilado e equipado com aparcamento privativo coberto. Lavandaria com máquinas de lavar e secar. Sala convívio com Internet incluída. Disponível para entrada imediata. Ótimo investimento, marque a sua visita C.E. A - Preço – 145.000.00€ (+ inf. www. hrhouse.pt) REF:T0U12 Tlm. 910 304 640

8487 AMI – HR HOUSE IMOBILIÁRIA - T0 Urbanização do Loreto. áreas generosas ,vistas desafogadas. Ótimo para habitação própria ou investimento. Transportes públicos à porta supermercado e metro brevemente. Zona em crescimento. Arrendado por 400.00Venha visitar. C.E. C. Preço – 87.500.00€ (+ inf. www. hrhouse.pt) REF:T0U76 Tlm. 910 304 671

REMAX VISÃO (4252) Apartamento T1 DUPLEX no Terreiro da Erva, tem 70,94 m2 de área privativa. Encontra-se arrendado pelo valor de 600€.164.500€ (D) Ana Garcia 960 421 155 (rede móvel nacional) remax.pt/123601 151-239

8487 AMI – HR HOUSE IMOBILIÁRIA - T2 remodelado – Bº Santa Apolónia. Cozinha equipada, tetos falsos com iluminação led. Sala e cozinha equipada e um WC. Ar condicionado, caixilharia de vidro duplo . Arrecadação com 12m2. Marque a sua visita. C.E. C - Preço 138.500. 00€ (+ inf. www.hrhouse.pt) REF:T2U226 Tl. 910 304 640

8487 AMI – HR HOUSE IMOBILIÁRIA - T2 totalmente remodelado - Junto à Escola de Hotelaria Ao Nível 1.º andar sala c/ ótimas áreas c/ varanda, cozinha semi equipada e vistas desafogadas. Destacamos neste imóvel sua localização, transportes públicos a porta. Marque a sua visita C.E. B- Preço – 217.000.00€ (+ inf. www. hrhouse.pt) REF:T2U229 Tl. 910 304 671

8487 AMI – HR HOUSE IMOBILIÁRIA - T2 último andar Santa Clara Alqueves - Prédio novo em construção. Acab. modernos. Cozinha completamente equipada (BOSCH) ar-condicionado, estores elétricos, tetos falsos com iluminação led embutida. Constituído por sala cozinha open space, suite com closet. quarto e wc. 2 boas varandas. Excelente exposição solar. Garagem Dupla. C.E. A - Preço – 270.000.00 (+ inf. www. hrhouse.pt) REF:T2N568 Tl. 910 304 640

PRABITAR - AMI 570 Na Pampilhosa, T2 novo com garagem em construção. 2 Quartos, sendo 1 suite com varanda. Acabamentos de qualidade. Cozinha equipada. imóvel é facilmente acessível aos grandes centros urbanos e possui transportes públicos próximos, incluindo comboio. Apartamento adequado para pessoas com mobilidade reduzida. Lugar de garagem incluído no preço. Previsão de conclusão para meados de 2025. Aproveite a oportunidade de reservar o seu apartamento agora, pois há poucas unidades disponíveis. Venha conhecer! A.U. (±): 86m2 PCE: A+ 175.000 € Ref. 22616 Tel. 239 440 666 / 963 086 751

8487 AMI – HR HOUSE IMOBILIÁRIA - T2 Pinhal de Marrocos – Seminovo- excelentes áreas, Acab. qualidade superior. Cozinha completamente equipada (BOSCH) 3 wc´s. Ar condicionado, tetos falsos madeiras lacadas a branco. Garagem Dupla. C.E. B - Preço – 295.000.00€ (+ inf. www.hrhouse.pt) REF:T2U231 Tl. 910 304 640

8487 AMI – HR HOUSE IMOBILIÁRIA - T3 Remodelado Vale das Flores, completamente remodelada, dois quartos com roupeiro, sala e cozinha parcialmente equipada. C/ garagem. Apartº ao nível do 1ºandar, pré- instalação ar cond. e caixilharia em PVC com vidro duplo e corte térmico e basculante. C.E. E - Preço 265.000.00€ (+ inf. www. hrhouse.pt) REF:T3U315 Tlm. 910 304 671

REMAX VISÃO (4252) Vende-se Apartamento T3+1 entre a Solum e o Pólo I da Universidade. 244.500€ (D) 239 715 688 (rede fixa nacional) remax.pt/1236011 98-15

PRABITAR - AMI 570 Na Solum T5 com excelentes áreas. Ótima zona social onde se destaca uma sala que permite criar diferentes zonas de lazer e que se prolonga para um terraço coberto e envidraçado com uma área excecional. Cozinha dividida em área de confeção de alimentos, espaço de refeição e zona de tratamento de roupa. Esta divisão conta com acesso direto a quarto de serviço com wc. Apartamento bem dividido com quartos espaçosos e com bons roupeiros. Bom estado geral. Janelas com caixilharia com corte térmico e estores elétricos. A.U. (±): 185m2 CE:C 420.000 € Ref. 22753 Tel. 239 440 666 / 963 086 751

VENDAS MORADIAS

936 AMI LÍDER XXI: vende em Celas Moradia M9, c/ 508m2, isolada 2 gar. rodeada por jardins. Cave: 4 divisões, R/C 1 sala,1 quarto cozinha despensa. 1º andar: 6 quartos e wc. Sotão 2 divisões e terraço com paisagem e vistas soberbas. CE: E. Celas. 750.000€. Tel. 916 350 066 (rede móvel nacional)

REMAX VISÃO (4252) Vende-se Moradia T5, em Vila Nova, Miranda do Corvo. Lote com 1.021m2. 200.000 € (F) 239 715 688 (rede fixa nacional) remax.pt/123601 195-14

PRABITAR - AMI 570 Sangalhos, Moradia de Luxo c/ 4 Suites, dois Quartos Lote de 2.578 m², área bruta de 540 m² e área útil de 446 m². 4 suites, dois quartos, sala de estar espaçosa, sala multiusos equipada, mesa de bilhar e uma sala de jantar com adega climatizada, cozinha completamente equipada com eletrodomésticos embutidos, máquina de café e frigorífico side by side. Painéis solares e fotovoltaicos, piscina com água aquecida e cobertura deslizante, terraço e uma varanda. Atualizada em 2012, esta moradia está em excelente estado de conservação. Com acesso adaptado para pessoas com mobilidade reduzida, aquecimento elétrico eficiente e orientação Este-Oeste, cada detalhe foi pensado para proporcionar o máximo conforto. A.U. (±): 446m2 CE: C 850.000 € Ref. 22771 Tel. 239 440 666 / 963 086 751

REFª: 2006

Varandas de São Romão

T2 a partir de € 300.000
T4 a partir de € 450.000

- Garagens duplas
- Varandas amplas
- Excelentes acabamentos
- Cozinhas equipadas Bosch
- Ar Condicionado
- Jardins privativos no R/C

MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA

SEMPRE NA LINHA DA FRENTE
ALWAYS IN THE LEAD

VENDE
Apartamento T3
(Solum)

Vende T3 no centro da Solum com cerca de 145 m2 + Garagem + Estacionamento, junto ao futuro Mercadona e Metro Mondego, transportes públicos, escolas, serviços, centros comerciais, em edifício recente.

430.000 €

Maria José Correia
Real Estate Agent | Owner
Telm. **963 002 502**
(rede móvel nacional)

Comprar e Arrendar casa em Portugal - LÍDER XXI
Rua Pedro Monteiro, Nº122, Edf. Nº 2, R/C
3000-329 Coimbra
DESDE 1993 - Licença 936 AMI
www.liderxxi.pt

ARRENDA-SE
QUARTOS

ARRENDA-SE T4, a estudantes, com estacionamento, ar cond., como novo, no centro de Condeixa, frente ao Continente e a 5 mnts do terminal de autocarros, 10 mnts de Coimbra. 1000€ / mês + despesas.Telm: 966 475 928

QUARTOS - EM COIMBRA (ao lado escadaria Universidade), já com água, luz, limpeza, com recibo, desde 125,00 € . Telem: 917 361 825. - S. Martinho dos Bispo (perto Hosp. Covões), desde 100€, com recibo. Telm. 910 793 221.

PRABITAR - AMI 570 Em Santa Clara, Moradia T3+1 com garagem e terreno. 3 quartos,3 casas de banho e 3 outras divisões utilizadas como arrumos de dimensões generosas. Casa a precisar de atualizações. Garagem e arrumos ao nível da estrada, piso inferior com dois quartos, arrumos e WC. No piso inferior, encontra-se a suite, sala, cozinha e outro WC. Além disso, possui um escritório e um jardim com acesso à estrada principal, com árvores de fruto a necessitarem de intervenção bem como trabalhos de jardinagem. Terraço e 2 varandas, esta casa está em bom estado, mas a precisar de alguns arranjos. Lareira na sala e churrasqueira no jardim. Também inclui um lugar de garagem. À data da construção não foi requerida a licença de utilização. A.U. (±): 172m2 CE: F 290.000 € Ref. 22658 Tel. 239 440 666 / 963 086 751

8487 AMI – HR HOUSE IMOBILIÁRIA - Moradia M4 Santa Clara - Constituída por 3 pisos:A cave contempla garagem ampla p/ 3 carros c/ portão automático. O R/C: cozinha, sala com lareira, w.c; escritório, lavandaria e despensa. O 1º andar: 2 suítes c/ roupeiros embutidos 1 quarto com closet, casas de banho completas todos os quartos com varanda. Ar condicionado. Estores eléctricos. Pomar c/ árvores fruta e depósito aproveitamento águas fluviais. R/C tem um logradouro churrasqueira e piscina onde pode usufruir de momentos maravilhosos com a família e amigos. Vistas deslumbrantes Coimbra. C.E. - E AMI 8784 - Preço – 420.000.00€ (+ inf. www.hrhouse.pt) REF:MU211 Tl. 910 304 671

VENDAS
TERRENOS

936 AMI LÍDER XXI 1) LOTE TERRENO, SOLUM, com 567,50 de área , com projeto aprovado para construção de moradia. Exposição solar: Nascente / Poente. Vende 160.000,00€. 2) TERRENO rústico, c/ 9.470m2 de área, na zona de Penacova a confrontar com a margem do rio Mondego. 75.000€. Telm. 916 350 066 (rede móvel nacional)

936 AMI LÍDER XXI LOTE TERRENO, 195 m2, centro de Coimbra, perto Praça da República, com viabilidade para construção de moradia. 90.000€. Telm. 916 350 066 (rede móvel nacional)

936 AMI LÍDER XXI TERRENO cerca de 9.000m2, a cerca de 2.000 metros do centro Coimbra, grande visibilidade e acesso directo às principais vias de comunicação. Possibilidade construção armazéns p/ comércio, indústria ou serviços numa área construção de 6.000 m2. Localizado em zona mista, termos urbanísticos, permite também a construção habitação, podendo ser desenvolvido um projecto em regime de condomínio privativo. Bom preço. Investimento garantido. Tel. 916 350 066 (rede móvel nacional)

936 AMI LÍDER XXI VENDE TERRENO c/ 4.738m2, na vila de Penacova (22km de Coimbra), c/ projeto aprovado p/ Centro Geriátrico de luxo, área const. 3.678m2, composto por 17 apart°s T1´S, 20 quartos duplos e 20 lugares estacionamento. Possib. de obtenção de fundo do P.R.R. Telm. 916 350 066 (rede móvel nacional)

936 AMI LÍDER XXI TERRENO, área total de 1.239,13 m2, viabilidade construção p/ 4 moradias, rodeadas de um cenário campestre privilegiado. Vale Canas 100.000€. Telm. 916 350 066 (rede móvel nacional).

PARTICULAR VENDE 1)TERRENO c/ projeto p/ construção Moradia T4 arquitetura moderna., próxima aos C.H.U.C, e outros Hospitais.. Possibilidade permuta. Dispensa CE. 2) TERRENO, área total de 1.239,13m2, viabilidade construção p/ 4 moradias, rodeadas de um cenário campestre privilegiado. Vale Canas 100.000€ Telm. 916 350 066 (rede móvel nacional)

REMAX VISÃO (4252) Terreno para construção de 1 ou 2 moradias com 2100 m2 de área e 2 frentes de estrada em Poutena, Concelho de Anadia.50.000€ (NC) Paulo Casimiro 914 750 833 (rede móvel nacional) remax .pt/123601035-152

ALGARVE - OURA / ALBUFEIRA, T2 AMPLO todo equipado, (jt. Janelas do Mar), c/ grande varanda e terraço, arrendo para férias de sonho! Telm. 968 928 444

T1, T2 ALBUFEIRA, totalmente equipados, net, c/ piscina, churrasqueira e estacionamento. Telem: 968 440 404

REMAX VISÃO (4252) Terreno no Ameal, com área de 6211m2, frente com 63m, com infraestruturas na via publica. Boa exposição solar, inserido em zona R2. 99.000€(NC) Amaro Bailão 964 306 499 (rede móvel nacional) remax.pt/123601 015-411

VENDAS
ESCRITÓRIOS

PARTICULAR VENDE ESCRITÓRIO C/ 60M2, óptimo estado na Av. Fernão Magalhães, junto ao novo centro saúde, finanças, conservatórias, segurança social, bancos, comércio e serviços, mobilado, c/ montra p/ publicidade, recepção, 3 gabinetes e wc. CE D. Ano construção 1966, licença 5/07/ 1966. Possibilidade transformar em apartamento. Tel. 962 974 675 (rede móvel nacional).

VENDAS
LOJAS

936 AMI LÍDER XXI VENDE LOJA cerca de 25m2, no 2º piso do Centro comercial Girassolum em frente ao elevador com água e esgotos. Zona comercial de excelência. Preço 50.000€. C.E C (rede móvel nacional) Marque visita.Maria José Correia 963 002 502 (rede móvel nacional)

COMPRA-SE

COMPRO APARTAMENTOS, PRÉDIOS, moradias, lojas, escritórios, terrenos e outros imóveis. Possibilidade de permuta. Telm. 962 974 675 (rede móvel nacional)

PRECISA-SE

INVESTIGADOR PÓS-DOUTORADO, 38 anos, procura estúdio grande ou apartamento T1 mobilado em Coimbra. Para arrendar a partir de setembro de 2024. Emiliano: sério, responsável e tranquilo. Tel: +34 67757 5974 (Whatsapp OK)

EMPREGO

OFERTAS

ACEITO COLABORADORA até aos 45 anos, para vários tipos de massagens. Coimbra. Tel. 967 890 097

PRECISA-SE DE PASTELEIRO ou ajudante de pastelaria (m/f),com experiência, para Pastelaria em Condeixa. Telef. 239 941 402

ADMITE-SE COZINHEIRA, ajudante de cozinha e empregado balcão. Coimbra. Telm. 917 851 475

PEDIDOS

SENHORA PROCURA TRABALHO na área de limpezas, em casas particulares, ou tomar conta de idosos de 2ª a 6ª. Tel. 910 263 744

ARRENDA-SE
APARTAMENTOS

A FERREIRA & SILVA – MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA LDA, arrenda T1 em vários locais da cidade. Bons preços. 239 724 123 / 932 227 701. AMI 9535

A FERREIRA & SILVA – MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA LDA, arrenda T2 em vários locais da cidade. Bons preços: 239 724 123 / 932 227 701. AMI 9535

A FERREIRA & SILVA – MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA LDA, arrenda T3 e T4 em vários locais da cidade. Bons preços: 239 724 123 / 932 227 701 - AMI 9535

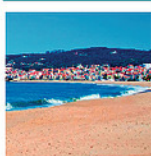
ARRENDA-SE
ESCRITÓRIOS

PARTICULAR ARRENDA ESCRITÓRIO C/ 60M2, óptimo estado na Av. Fernão Magalhães, junto ao novo centro saúde, finanças, conservatórias, segurança social, bancos, comércio e serviços, mobilado, c/ montra p/ publicidade, receção, 3 gabinetes e wc. CE D. Ano construção 1966, licença 5/07/ 1966. Telm. 962 974 675 (rede móvel nacional).

A FERREIRA & SILVA MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA LDA, arrenda Escritórios – Lojas – Garagens em vários locais da cidade. Bons preços: 239 724 123 / 932 227 701. AMI 9535

TRESPASSA-SE

ALUGA-SE PRÉDIO, R/C, 1º e 2º andar devoluto, com pequeno restaurante no R/C. c/ trespasse, junto ao Portugal dos Pequenitos - Santa Clara - Coimbra. Telem: 916 685 131

FIGUEIRA DA FOZ

VENDAS
MORADIAS

PRABITAR - AMI 570 Figueira da Foz, na zona da "Tamargueira", excelente Moradia T5 nova com elevador, piscina e vista mar. Área bruta de 500 m², 4 pisos (cave, rés-do-chão, 1º andar e 2º andar) e lote com 1000 m2. 5 quartos, incluindo 3 suites no 1º andar com WC privado e uma master suite no 2º andar com closet walk-in e um terraço privativo. Sala de estar com varanda, zona de estar exterior conta com um braseiro lareira. Cozinha Equipada. Jardim com uma fantástica piscina. Garagem com portão automático, zona de tratamento de roupa, arrecadação, armários embutidos e ar condicionado inverter. Painéis solares instalados e elevador. Casa apta a ser utilizada por pessoas com mobilidade reduzida. Esta moradia combina luxo, conforto e sustentabilidade, sendo ideal para famílias que valorizam qualidade de vida. A.U. (±): 191m2 CE: B 825.000 € Ref. 22756 Tel. 239 440 666 / 963 086 751

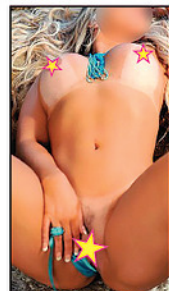
Quer anunciar nesta página?

Ligue: 239 499 901
classificados@diariocoimbra.pt

CONTACTOS

COIMBRA

ÁFRICA SAFADINHA s/ frescura, faço convívio nas calmas c/ 69 e oral guloso irresistível bem feito. Convívio agradável para homens de bom gosto. Te espero. Telm. 913 193 337

DIANA PORTUGUESA. gira, O.nat bem chupadinho... apertadinha e molhadinha. Nas calminhas.Telm. 912 269 938

A PORTUGUESA MEIGUINHA, oral natural até ao fim. Hoje e amanhã. Telm. 918 348 206

1ª VEZ MULATINHA BRASILEIRINHA, jeitosa, corpo lindo, bumbum grande, doida babosa, greluda, minete leiteiro, faço estilo namoradinha, beijo de língua e muito mais.O. natural .Tlm. 911 528 682

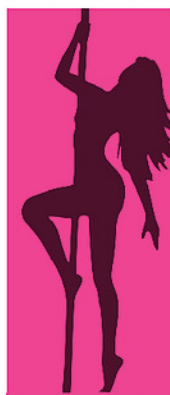
AFRICANA 28 anos, bumbum empinado e guloso, meiguinha bonita de corpo e rosto. Convívio e massagem relaxante envolvente. Apto discreto. Telm. 910 387 630

NOVIDADE EM COIMBRA, sou uma miúda gira, corpo elegante, sempre bem disposta, bom oral nat, c*n* em brasa, rabinho apertadinho, espero por ti. Beijinhos. Telem. 969 723 788

1.ª VEZ UCRANIANA BONITA, 36A., boas curvas, furacão na cama, insaciável, atende com prazer nas calminhas.Telm. 968 284 525

TRANSEXUAL .... NOV. EM COIMBRA, Bela Morenaça para homens de bom gosto, com belas mamas, adoro iniciantes. Estilo namoradinha. Telm. 938 254 462

MASSAGENS

ABRASADORA!!! MENINA 30A., delícia de massg. erótica relax, O. profundo, c/ convívio+duche. Completa. Telm. 966 617 077

Quer anunciar nesta pág? Ligue: 239 499 901 (chamada para a rede fixa nacional)

DIVERSOS

VENDAS

VENDO AZEITE de boa qualidade, 5 litros (30€).Telm. 913 864 463

COMPRAS

COMPRO E TIRO CORTIÇA . Telem 917 279 246

CONVÍVIOS

CAVALHEIRO VIÚVO pretende conhecer senhora dos 55 aos 68 anos, solteira, viúva ou divorciada, para companheira ou amizade. Assunto sério. Telm. 966 634 967

REPARAÇÕES

PINTURAS DE PAREDES E ASSENTAMENTO DE MADEIRAS, canalizações, pladur, azulejos, mosaicos etc.Tlm: 911 046 448

ASTROLOGIA

CONSULTAS TAROT e tratamentos espirituais. Consulta por marcação. Telm. 910 594 199

BEM-ESTAR

MASSAGEM PROFISSIONAL, relaxamento, bem estar e várias terapias. Unisexo. Telm. 967 890 097

MASSAGEM PROFISSIONAL, relaxamento, bem estar e várias terapias. Unisexo. Telm. 967 890 097

APERITIVOS

TREMOÇOS GRADO e corrente, amendoim c/ casca miúdo, misturas de frutos secos, pistácio, caju, pevides. Consulte-nos 965 233 505

ARQUITETURA

GABINETE ARQUITETURA www.ijprojetos.com Orçamentos Gratuitos: Legalização Imóvel na Câmara, Finanças e Conservatória. Licença Utilização, Arquitetura, Engenharia, Topografia, Cert. Energético, Imagens 3D Tel: 964 212 757

ORAÇÕES

ORAÇÃO AO DIVINO ESPÍRITO SANTO

Divino Espírito Santo, Vós que me esclareceis tudo, Iluminais todos os meus caminhos para que eu atinja a felicidade. Vós que me concedeis o sublime Dom de perdoar e esquecer as ofensas e até o mal que me tenham feito. Vós que estais comigo em todos os instantes. Eu quero humildemente agradecer por tudo o que sou e por tudo o que tenho. Confirmar uma vez mais a minha esperança de um dia merecer e poder juntar-me a Vós e a todos os meus irmãos na perpétua glória e paz. Obrigada mais uma vez.
Obrigada mais uma vez. (Rezar durante 3 dias pensando no que se pretende obter. Mandar publicar).

Ligue: 239 499 901
Envie mail para classificados@diariocoimbra.pt

ASTROLOGIA

GRANDE ASTRÓLOGO PROFESSOR MESTRE MUTAR

239 821 723
917 863 970
964 817 682

FACILIDADES PAGAMENTO

TRABALHO GARANTIDO C/ RESULTADOS RÁPIDOS PERMANENTES.
Grande Cientista Espiritualista, Curandeiro, descendente de uma poderosa e antiga família de curandeiros, dotado de conhecimentos e poderes absolutos de magia negra e branca e feitiços herdados dos impérios de Mali, Senegal, Gabu. Baseado nestes poderes e conhecimentos mágicos ajuda a resolver problemas difíceis ou graves rapidamente: amor, insucessos, depressões, negócios, justiça, impotência sexual, maus olhados, invejas, doenças espirituais, vícios de droga, tabaco e alcoolismo, ajuda a arranjar e a manter o emprego. Aproxima e afasta pessoas amadas com rapidez total, Se quer prender a si uma vida nova e pôr fim a tudo o que o preocupa não perca tempo, contacte o GRANDE MESTRE MUTAR. Ele tratará do seu problema com eficácia e honestidade.

Consultas - 20 Euros
2ª a Sábado Marcações pessoalmente, carta ou telefone, das 9:00 às 22:00 horas
Av. Fernão Magalhães n.º 429 - 2.º B (ao pé das finanças) - 3000-177 Coimbra

AUTOMÓVEIS

STANDS

DESDE 1991 30 ANOS ELO4 STAND COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS

VÁRIAS VIATURAS EM STOCK, Diesel e gasolina. Extras para automóveis. Bairro Sta Apolónia, Lote B - Loja C. 3020 - 106 Coimbra. Telm. 969 083 413 / Tel. 239 430 148. Visite-nos: www.elo4stand.pt

VENDAS

LIGEIROS

SEAT IBIZA 1.2 DE 2010, preto poucos kms, 5 portas, impecável. Citroen C3 1.2 sedution 2016, 5 portas, impecável. Elo4 Stand, Bairro Sta Apolónia - Coimbra. Telm. 969 083 413 Tel. 239 430 148

TOYOTA YARIS, 1.0 DE 2006, 5 portas, poucos Kms. VOLKSWAGEN GOLF VARIANT, 1.6 TDI gps edition, 2016, 90.000 kms. PEUGEOT 108, 1.0, 5portas, poucos kms, rigorosamente impecável. Elo4 Stand, Bairro Sta Apolónia - Coimbra. Telm. 969 083 413 Tel. 239 430 148

CLASSIFICADOS AUTOMÓVEIS

Está cansado de acelerar de stand em stand à procura do veículo que sempre quis?

PONHA UM TRAVÃO NA SUA PROCURA!

SILCAR 2 COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS

BMW 318 TOURING, 2015 nacional, possibilidade de financiamento sem entrada Inicial e possibilidade de garantia com acordo de valor. Caixa automática 8G, chave inteligente.

HYUNDAI TUCSON, 115 cv, 2016 Nacional, Viatura de garagem sem qualquer desgaste, Livro de revisões completo na marca

MERCEDES 250E SHOOTING BREAK, assistente de estacionamento, comando da velocidade de cruzeiro adaptativo, luzes dianteiras led com reóstato, sistema de navegação por satélite.

MERCEDES CLS 350, 265 CV, de 2012 nacional com 95.000kms, caixa automática. possibilidade de financiamento sem entrada inicial.

MERCEDES E250, estofos camel, 03/2012 nacional, caixa automática 7g, com patilhas no volante, impecável a nível de mecânica e interiores ppossibilidade de financiamento

MERCEDES BENZ CLASSE B 180 cdi, 109 cv, 2015 com 100.000kms caixa manual, abs, esp, gps, sensores de chuva luz e de estacionamento, imobilizador, isofix, fecho central c/ comando. Tlm. 914 219 038

MERCEDES E300 HIBRID, nacional 234cv, nacional, ano 2013, 140.000 km, cor cinza, caixa automática com patilhas no volante, abs, esp, gps, versão de idioma português, ar condicionado automático

PEUGEOT 508 SW 120 CV, 2016, nacional, 176.000 km, cor branca, faróis led inteligente com assistente de máximos, gps, bluetooth, ar-condicionado automático independente, caixa manual.

SEAT LEON 105 CV, nacional de 2012, muito bem estimado, garantia de 18 meses, possibilidade de financiamento.

EN 1 | FIGUEIRAS BOA VISTA, LEIRIA
914 219 038 | pedro.silcar@hotmail.com

Saúde
22 DE JULHO DE 2024
SEGUNDA-FEIRA
Diretor
Adriano Callé Lucas

Cuide da saúde do seu cérebro protegendo-se e prevenindo-se contra outras doenças

Efeméride "Saúde e Prevenção do Cérebro" é o tema do Dia Mundial do Cérebro que há 10 anos se assinala no dia 22 de julho. AVC, Alzheimer ou diabetes têm impacto cerebral... mas são evitáveis

Hoje assinala-se o Dia Mundial do Cérebro, uma efeméride iniciada há dez anos pela Federação Mundial de Neurologia e que, ao longo da última década, tem tido como objetivo «aumentar a conscientização pública e defender a saúde e a pesquisa do cérebro», além de querer manter «um papel crucial na redução dos estigmas associados às doenças cerebrais e na melhoria da qualidade de vida das pessoas afetadas».

"Saúde e Prevenção do Cérebro" é o tema da edição deste ano, tal é a importância de «manter a saúde do cérebro e de tomar medidas preventivas», continua a Federação Mundial de Neurologia.

«As condições neurológicas têm um impacto significativo na saúde global e são os principais contribuintes para os anos de vida ajustados pela incapacidade», avança aquela organização, referindo-se ao acidente vascular cerebral, enxaqueca, Alzheimer, meningite e epilepsia.

Lado positivo é que «uma grande proporção destes casos é evitável». Para sermos mais claros, a ainda de acordo com dados da Federação Mundial de Neurologia, 90% dos acidentes vasculares cerebrais, 40% dos casos de demência e 30% das epilepsias são evitáveis, com medidas preventivas eficazes disponíveis para doenças como enxaquecas, dores de cabeça e infecções neurológicas

E a diabetes?

Ainda a propósito do Dia Mundial do Cérebro que hoje se assinala, a Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP) deixa uma outra mensagem igualmente importante no que respeita à saúde daquele que é um dos mais importantes órgãos do nosso organismo: «pessoas com diabetes têm um risco 60% maior de virem a desenvolver demência».

Saúde do cérebro está (também) dependente da capacidade de evitar outras doenças

Ora, também aqui há formas de evitar fazer parte desta estatística. Como? Praticando exercício físico e mental de forma regular. Isto e «uma dieta rica, uma vida socialmente ativa», confirma a APDP.

«A prevenção é essencial para garantir que os casos de demência em pessoas com diabetes não aumentam drasticamente ao longo dos anos. Por isso, devem ser adotados comportamentos, no dia a dia da pessoa com diabetes, que ajudam a prevenir a demência e a cuidar da saúde em geral», explica José Manuel Boavida, presidente da APDP.

Importa sublinhar que 90% dos acidentes vasculares cerebrais, 40% dos casos de demência e 30% das epilepsias são evitáveis

Para ajudar a manter a função cerebral e a combater o declínio cognitivo, «é importante apostar numa dieta rica em vitaminas D, B6 e B12, folato e alimentos nutritivos, bem como hábitos que levem a uma vida socialmente ativa. Também a prática de exercício físico e mental, como jogos de memória, são comportamentos que devem fazer parte da rotina de uma pessoa com diabetes de forma a prevenir o aparecimento de demência», continua José Manuel Boavida.

De acordo com o responsável, «o risco de demência aumenta consoante o tempo que passou desde que a pessoa desenvolveu diabetes e a gravidade desta, pelo que é importante garantir o diagnóstico precoce e o tratamento adequado desde o início».

Estudos demonstram que a diabetes pode ser um fator de risco para vários tipos de demência

Estudos demonstraram que a diabetes pode ser um fator de risco para vários tipos de demência, como a vascular e a doença de Alzheimer.

«Isto acontece porque os mesmos problemas cardiovasculares que aumentam o risco de diabetes tipo 2 contribuem também para o risco de demência. Exemplo disto, é o facto de a glicemia descontrolada poder causar danos nos vasos sanguíneos, incluindo os que afetam o cérebro, contribuindo para um declínio cognitivo acelerado», revela José Manuel Boavida.

No Dia Mundial do Cérebro, importa relembrar que as doenças que afetam o desempenho cognitivo e comportamental afetam cada vez mais a sociedade, sendo essencial reforçar a necessidade de medidas de prevenção e acompanhamento.

Hábitos para a saúde do seu cérebro

Alimentação saudável

A alimentação equilibrada é benéfica para o corpo, mas também desempenha um papel crucial na saúde do cérebro. Incluir alimentos ricos em ômega-3, antioxidantes e vitaminas essenciais pode fortalecer as conexões neurais e reduzir o risco de doenças neurodegenerativas. Hábitos como consumir peixes, frutas, vegetais e nozes podem proporcionar os nutrientes necessários para sustentar a vitalidade cerebral.

Exercício físico

A relação entre exercício físico e saúde cerebral é inegável. Atividade física regular promove uma boa circulação sanguínea, o que é vital para o cérebro, mas também estimula a produção de substâncias químicas cerebrais relacionadas ao humor e à cognição. Caminhar, correr, ou praticar atividades aeróbicas, pode resultar em melhorias significativas na função cognitiva e na saúde mental.

Sono reparador

Um hábito muitas vezes subestimado, mas essencial para a saúde cerebral é o sono de qualidade. Durante o sono, o cérebro realiza processos de consolidação da memória, remoção de toxinas e regeneração celular. Estabelecer uma rotina de sono consistente contribui para a otimização do funcionamento cerebral, melhorando o foco, a memória e o desempenho cognitivo.

Desafios cognitivos

Assim como o corpo, a mente precisa ser exercitada. Hábitos como a leitura, a prática de quebra-cabeças e jogos mentais estimulam diferentes áreas do cérebro, fortalecendo conexões neurais e prevenindo o declínio cognitivo associado à idade.

SAÚDE

Diretor Executivo do SNS visitou ULS de Coimbra

Visita foi acompanhada pelo Conselho de Administração da ULS

SAÚDE A Unidade Local de Saúde (ULS) de Coimbra recebeu a visita do Diretor Executivo do Serviço Nacional de Saúde (SNS), António Gandra d'Almeida que reuniu com o Conselho de Administração da ULS de Coimbra para discutir a implementação do plano de contingência da resposta sazonal em saúde e as diversas iniciativas atualmente em curso na organização.

Entre os pontos abordados, destacam-se a implementação de percursos clínicos integrados, «fundamentais para a melhoria da qualidade dos cuidados prestados, e os esforços contínuos para a atração e retenção de profissionais de saúde». António Gandra d'Almeida visitou ainda o Serviço de Urgência dos HUC.

eugin Fertility Science

sabe que pode parar o tempo?

A celebrar o primeiro aniversário em Coimbra, a Eugin oferece um euro por cada um dos dias deste ano de atividade a quem queira preservar a sua fertilidade..

Por motivos sociais, nomeadamente laborais, ou de saúde, adiar o momento da maternidade pode ser necessário.

A preservação da fertilidade feminina consiste na criopreservação de ovócitos numa determinada fase da vida da mulher, com o objetivo de adiar a possibilidade de gravidez.

A criopreservação de ovócitos é um processo seguro que inclui a estimulação dos ovários de forma a permitir obter múltiplos ovócitos que serão congelados, razão pela qual designamos a técnica de "timefreeze".

Se ainda não é a sua hora, pare o tempo. Nós ajudamos.

A campanha de aniversário está em vigor até 4 de setembro.

www.eugin.pt

Cidadãos ajudam a identificar mosquitos invasores que transmitem doenças

Saúde Cidadã MosquitoWeb quer "detetar a presença de espécies invasivas que têm importância médica" e são responsáveis por doenças como dengue ou febre amarela

Cidadãos são convidados a fotografar o mosquito e a colocar a imagem online

Um projeto de "ciência cidadã" conta a participação das pessoas para identificar a presença de mosquitos que transmitem a dengue e febre-amarela em regiões do país e já permitiu que fosse detetada uma dessas espécies em Lisboa em 2023.

O MosquitoWeb «tem como primeiro objetivo detetar precocemente a presença de espécies invasivas que têm importância médica nas diferentes regiões onde não tenham sido detetadas», adiantou à agência Lusa Carla Sousa, professora associada do Instituto de Higiene e Medicina Tropical (IHMT).

Na prática, segundo a especialista, este projeto do IMHT convida os cidadãos a tirarem uma fotografia do mosquito e a enviá-la através da plataforma específica do MosquitoWeb.pt, indicando a região e o ambiente onde foi encontrado o exemplar.

Além disso, o projeto de "ciência cidadã" permite que um mosquito capturado possa ser enviado para o IHMT, sendo depois o cidadão informado se esse exemplar é de uma espécie com impacto na saúde pública.

MosquitoWeb está particularmente atento a duas espécies transmissoras de doenças como dengue ou febre-amarela

Além disso, «se for uma espécie invasiva, numa localização onde nunca foi detetada, passamos essa informação à Direção-Geral da Saúde (DGS)», explicou Carla Sousa, ao salientar que foi através desse projeto que foi possível detetar a presença do mosquito tigre em Lisboa, em outubro de 2023.

Nessa altura, a Direção-Geral da Saúde (DGS) confirmou a presença da espécie em Lisboa, mas salientou que, em Portugal, não tinham sido «identificados nestes mosquitos quaisquer agentes de doenças que possam ser transmitidas às pessoas, nem se registaram casos de doença humana».

O MosquitoWeb está particularmente atento a duas espécies transmissoras de doenças como a dengue ou a febre-amarela, o mosquito tigre (Aedes albopictus) e o mosquito da febre-amarela (Aedes aegypti). «Até ao verão de 2017, não tínhamos a Aedes albopictus. Em 2017, foram registados dois focos de introdução. Neste momento, o mosquito já se encontra em vários concelhos do Algarve, já extravasou para concelhos do Alentejo e já chegou a Lisboa", explicou a especialista do IHMT.

Adiantou ainda que a dispersão destas espécies invasoras, principalmente o modo como elas chegam a uma nova região e se conseguem instalar, deriva do facto de estarem muito adaptadas ao ambiente humanizado.

Carla Sousa realçou ainda que em causa estão doenças de transmissão vetorial, o que quer dizer que o modo de transmissão entre uma pessoa infetada e uma pessoa suscetível à infeção, é através da picada de um mosquito e não diretamente de humano para humano.

Mais de 7,6 milhões de casos de dengue notificados à OMS em 2024

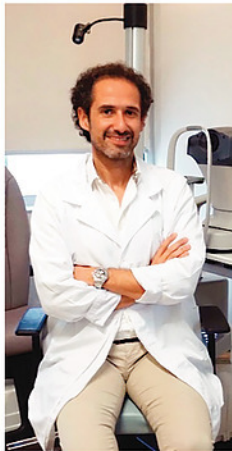
Segundo os dados da OMS, mais de 7,6 milhões de casos de dengue foram notificados este ano a nível mundial, incluindo 3,4 milhões confirmados. Embora se tenha registado um aumento nos casos de dengue a nível global nos últimos cinco anos, o crescimento foi mais pronunciado nas Américas, onde o número de casos ultrapassou 7 milhões até final de abril, superando os 4,6 milhões de 2023. Muitos dos infetados pelo vírus que provoca a dengue são assintomáticos, mas os sintomas da doença são febre, dor de cabeça, dor muscular e articular, dor em redor ou atrás dos olhos, vómitos, manchas vermelhas na pele e hemorragias.

Descolamento de retina obriga a cirurgia urgente

Oftalmologia Mário Martins Neves aconselha exames regulares aos grupos de risco e chama a atenção para os sintomas mais frequentes desta patologia

O descolamento da retina é mais frequente a partir dos 50 anos, nos míopes e nos diabéticos. Quem o afirma é Mário Martins Neves, oftalmologista especialista em cirurgia da retina e vítreo. «O descolamento da retina é uma doença oftalmológica grave resultante da separação espontânea da retina neuro sensorial (camada interna da retina) do epitélio pigmentar da retina (camada externa). O descolamento da retina é causado por uma ou várias roturas a nível da retina, provocadas pela tração que o gel vítreo (líquido que preenche o globo ocular) exerce sobre a retina», refere o médico que exerce nas unidades do Hospital da Luz em Coimbra, Aveiro, Cantanhede e Covilhã.

Pode, acrescenta o oftalmologista, «haver ainda outras causa como tumores, inflamação grave, buraco macular míope em pacientes com alta miopia, complicações de cirurgias oculares anteriores, trauma ocular ou a retinopatia diabética».

No descolamento da retina, por não causar dor e, em alguns casos, a perda de visão não ser imediata, é importante estar alerta para os sintomas, mesmo que sejam aparentemente inofensivos, tendo em conta a urgência com que os doentes devem dirigir-se a um especialista. Os sintomas mais frequentes são as chamadas "moscas volantes" (pontos negros que se movem quando move o olho), bem como a visão de luzes, relâmpagos ou flashes de luz, a visão de uma cortina preta que surge no campo visual, bem como a distorção da imagem e diminuição significativa da acuidade visual.

Mário Martins Neves

«Neste tipo de patologias da retina, nomeadamente no descolamento de retina, o tempo de resposta é fundamental. Assim como no enfarte agudo de miocárdio o tempo é coração, ou seja, quanto mais rápido é o tratamento melhor é o prognóstico, na retina acontece exatamente o mesmo. Como costumo dizer o tempo é retina» explica o oftalmologista.

O Hospital da Luz Coimbra disponibiliza a tecnologia mais recente para esta cirurgia, o que permite melhores resultados com tempos de recuperação mais rápidos e com menor risco de complicações. A cirurgia de retina, na maioria dos casos, é feita em ambulatório, o que permite ao doente ter alta no mesmo dia.

«É importante que a população em risco (antecedentes pessoais e familiares de descolamento da retina, alta miopia, cirurgia ocular prévia) seja submetida a exames periódicos anuais pelo seu oftalmologista. Além disso, o súbito aparecimento de moscas volantes ou o aumento súbito das existentes, bem como o aparecimento de luzes intermitentes ou qualquer outro dos sintomas acima referidos, deve ser motivo para consulta urgente com um oftalmologista. É muito importante fazer o diagnóstico o mais rápido possível. O prognóstico será tanto melhor quanto mais precoce for iniciado o tratamento. Poderá ser feito o tratamento preventivo com Laser quando há roturas na retina, mas ainda não existe um descolamento da retina. Este tratamento preventivo com LASER também pode ser útil em pacientes de alto risco com lesões degenerativas na retina periférica» explica Mário Martins Neves.

Além de ser especialista em cirurgia da retina, Mário Martins Neves atua ainda na área da cirurgia da catarata. O Hospital da Luz de Coimbra dispõe de lentes intra-oculares muito avançadas e de equipamentos de última geração para a realização da cirurgia da catarata. Fruto dessa dinâmica e excelência, o Hospital da Luz de Coimbra foi recentemente escolhido como o primeiro centro oftalmológico nacional para testar um novo equipamento para cirurgia de catarata.

A sua solução premium
Um paciente, uma lente premium

Rayner
www.rayner.com

RayOne TRIFOCAL
RayOne TRIFOCAL TORIC
RayOne EMV
RayOne EMV TORIC
RayOne TORIC
SULCOflex ASPHERIC
SULCOflex TRIFOCAL
SULCOflex TORIC

sophi swiss ophthalmology innovation

22 DE JULHO DE 2024 SEGUNDA-FEIRA
Redação e Publicidade Rua Adriano Lucas 3020-264 Coimbra | Telefone 239 499 900

SOMOS PAIS DE GÉMEOS E AGORA?

SOFIA COSTA
PEDIATRA
NO HOSPITAL CUF
COIMBRA

Ser pais de gémeos é uma experiência especial, mas também extremamente desafiante.

Os gémeos têm maior probabilidade de nascerem prematuros e, como tal, uma maior probabilidade de necessitarem de cuidados especiais com internamento na Unidade de Cuidados Intensivos Neonatais, em incubadoras, assim como estadias mais prolongadas nos hospitais. Há ainda a hipótese de um poder ir para casa mais cedo do que o(s) outro(s) e os pais terem de se desdobrar entre os irmãos.

A chegada de um bebé é uma situação que exige um grande nível de organização, mas no que toca a gémeos (quer sejam 2, 3...), isso é ainda mais crucial. Cuidar de mais do que um bebé ao mesmo tempo pode ser exaustivo. O estabelecimento de rotinas para alimentação, sonos e brincadeiras poderá ajudar a manter um ambiente tranquilo e menos stressante. A amamentação em gémeos é perfeitamente possível, embora seja frequente a necessidade de recorrer a suplementos.

Outro ponto fundamental é, se possível, ter uma rede de apoio onde familiares e amigos possam ajudar quer nos cuidados aos bebés, nas atividades domésticas ou mesmo nas idas ao supermercado. Existem ainda grupos de apoio para pais de gémeos, onde podem compartilhar experiências e dicas.

Embora sejam gémeos, não significa que sejam exatamente iguais. Cada um é um indivíduo único, com personalidade, gostos e necessidades próprias. É muito importante que os pais/cuidadores incentivem a individualidade dos gémeos desde muito cedo, evitando comparações e promovendo atividades que reflitam o interesse de cada um. Há alguma tendência em vestir os gémeos com roupas iguais, dar presentes iguais...mas é preciso ter em atenção que isso pode interferir com a afirmação da individualidade e identidade das crianças. À medida que crescem, a relação individual de cada um deles com as outras crianças da mesma idade ajudá-los-á a formar o seu próprio carácter e a reforçar a sua autoconfiança. Uma certa rivalidade é saudável e inevitável entre irmãos, mas uma educação baseada no respeito pela diferença evitará problemas emocionais e de comportamento no futuro.

No que toca ao desenvolvimento psicomotor, ser gémeo não significa que tenham de atingir as etapas do desenvolvimento ao mesmo tempo, até porque este varia de criança para criança. Os gémeos podem alcançar marcos do desenvolvimento em ritmos diferentes sem ser motivo de preocupação.

Contudo, não nos podemos esquecer que os gémeos mantêm uma ligação especial e única, e os pais devem apreciar os momentos de interação entre eles, promovendo a individualidade de cada um sem "quebrar" este laço íntimo entre os irmãos.

A NOSSA SAÚDE É A SAÚDE DO NOSSO CÉREBRO

JOÃO ANDRÉ SOUSA (*)
NEUROLOGISTA,
UNIDADE LOCAL
DE SAÚDE
DE COIMBRA

O cérebro é a caixa-negra do nosso organismo. Vê, sente e regista tudo, a toda a hora e em qualquer lugar. Todas as nossas experiências e vivências deixam uma marca indelével neste órgão que sofre em surdina. Todos os excessos – na dieta, no tabaco e no álcool – e todos os defeitos – de atividade física, estímulo cognitivo, sono e interação social – são como areia na engrenagem que vai desgastando aos poucos a complexa máquina que é o cérebro. Deste efeito cumulativo resultam as doenças do cérebro que, em grande parte, são o corolário de vários erros sistemáticos que vamos cometendo. O sal que colocamos a mais na nossa comida, a tablete de chocolate que era só um quadradinho, o copo de vinho que afinal são vários ao almoço e jantar, o exercício físico que começa amanhã, o sono que vai ser reposto ao fim-de-semana, os medicamentos para a tensão alta que só são tomados na véspera da consulta. O cérebro não cai nestas mentiras e cobra-nos, com juros muito elevados e sob a forma de doenças graves (algumas incuráveis), todos os empréstimos de saúde que lhe fomos pedindo ao longo de décadas.

Hoje, dia 22 de julho, celebramos o Dia Mundial do Cérebro, precisamente com o tema "Brain health and prevention: protecting our future". Importa, por isto mesmo, lembrar que a nossa saúde é tão somente aquela a que o nosso cérebro nos permitir. Este órgão é o nosso único garante de individualidade, autonomia e dignidade. É ele que nos torna únicos. Preservá-lo através de uma vida saudável é proteger o nosso futuro e o futuro de quem mais amamos. Porque, se não nos cuidarmos no presente, sobrará para alguém no futuro.

(*) Membro da Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral (SPAVC)

> **Para mudarmos de vida e protegermos o nosso cérebro e o nosso futuro, ontem já era tarde. Mas nunca é tarde demais**

DOENTES RENAIS PODEM CONTORNAR OS EXCESSOS ALIMENTARES NAS FÉRIAS

CRISTINA ANTUNES
DIRETORA
DE NUTRIÇÃO
NA NEPHROCARE
PORTUGAL

As férias são frequentemente sinónimo de calor, refeições fora de casa e mais tempo livre para a família e amigos. Nestes momentos de maior convívio facilmente aumentamos o nosso consumo de alimentos, podendo levar a alguns excessos alimentares. Estes excessos alimentares podem implicar um aumento da quantidade de alimentos ingerida e também a opção por alternativas menos saudáveis.

Assim, deixamos-lhe algumas sugestões que poderá experimentar de forma a manter uma alimentação saudável e equilibrada:

- Faça uma refeição ligeira antes de sair de casa para controlar melhor a fome quando chegar aos convívios, que por vezes começam a uma hora mais tardia e a sensação de fome pode ser maior.
- Nas refeições em família ou com amigos onde sabe que terá várias iguarias para experimentar, opte por se servir num prato de sobremesa. É uma forma de reduzir a quantidade de alimentos que coloca no prato e assim evitar os excessos!
- Em substituição de batatas fritas de pacote ricas em sal, experimente preparar num tabuleiro, batatas e cenouras cortadas em palitos e levá-las ao forno até ficarem moles, temperadas com azeite e ervas aromáticas secas.
- Em alternativa aos frutos secos salgados e fritos, opte pelas versões ao natural e sem sal adicionado. Pensando no teor de potássio, 6 nozes equivalem a comer 1 maçã pequena. Pode também consumir um pires de tremoços. De forma a reduzir o teor de sal dos mesmos, experimente passá-los por água corrente e demolhá-los durante alguns minutos.
- Para os dias longos fora de casa, como nas idas à praia, planeie a sua alimentação antes de sair de casa. Leve snacks saudáveis de casa como espetadas de fruta, ovo cozido, wraps com legumes, frango, camarão ou de atum, saladas frias que incluam massa, quinoa, bulgur ou arroz, para além de carne, peixe, ovo ou uma leguminosa, ou até panquecas caseiras.
- Em alternativa aos gelados de leite/nata, ricos em fósforo, opte pelos gelados de gelo ou sorvete, controlando sempre a quantidade de líquidos que vai bebendo ao longo do dia, de forma a evitar o seu excesso no caso de fazer hemodiálise. Experimente fazer os gelados em casa, triturando a sua fruta preferida e juntando umas gotas de limão antes do colocar nas formas apropriadas!
- Lembre-se que a água fresca não tira a sede e as bebidas açucaradas vão provocar-lhe ainda mais sede. Assim, escolha antes água à temperatura ambiente e se gostar, pode adicionar umas gotas de limão para aromatizar a água. A água caseira aromatizada é uma forma de evitar os refrigerantes e sumos embalados, habitualmente ricos em potássio e/ou fósforo.
- Se tiver de adquirir alimentos processados, consulte a lista de ingredientes no rótulo e evite os alimentos que contenham aditivos com as seguintes palavras: "potássio, potássico, fósforo, fosfórico, fosfato".
- De forma a manter um adequado controlo da sensação de sede e da ingestão de líquidos, evite expor-se demasiado ao calor.

Uma boa alimentação é uma parte importante do seu tratamento. Aproveite as férias mantendo a sua Saúde. Em caso de dúvidas não hesite em contatar o seu nutricionista.